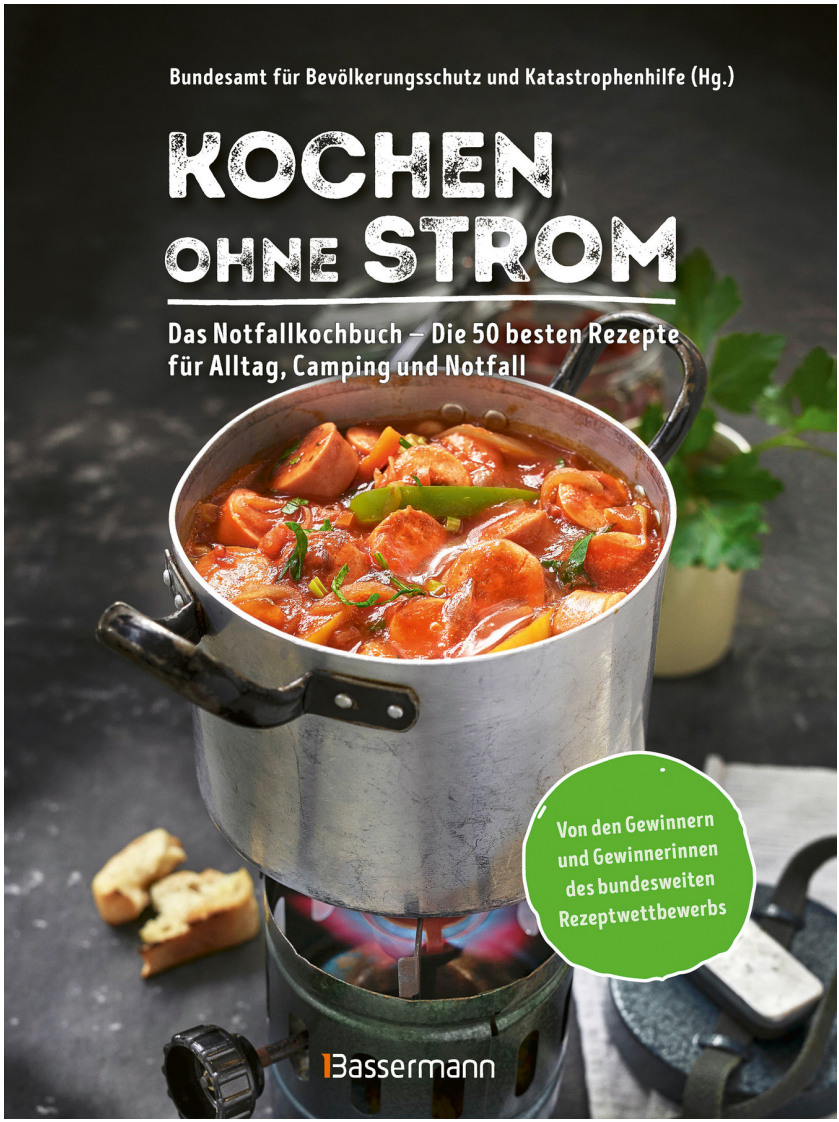

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Hg.)
KOCHEN OHNE STROM
Das Notfallkochbuch – Die 50 besten Rezepte für Alltag, Camping und Notfall
Von den Gewinnern und Gewinnerinnen des bundesweiten Rezeptwettbewerbs
Bassermann

Dieses Buch ist lizenziert für: bezet@sunrise.ch
© 2021 Bassermann
Keine unerlaubte Weitergabe oder Vervielfältigung.

KOCHEN OHNE STROM

Das Notfallkochbuch — Die 50 besten Rezepte für Alltag, Camping und Notfall

herausgegeben vom
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und
Katastrophenhilfe

Bassermann

Bildnachweis

StockFood: Stürmer, Thorsten (Cover)

Adobe Stock: kornkun (Illustrationen)

Designed by starline/Freepik (Sprechblasen, Kreise)

iStock: Tatiana Atamaniuk (U4), 2K Studio (1), Sviatlana Barchan (2), Ivanko_Brnjakovic (3), FikMik (4), Fizkes (5), GMVozd (6), Martin Hambleton (7), Kontrec (8), LightFieldStudios (9), Wako Megumi (10), RapidEye (11), Rogkov (12), Stefan Rotter (13), Ken Wiedemann (14)

Rezeptbilder 15: jeweilige Rezeptautorinnen und -autoren

Foto der Projektgruppe 16 und Porträts 17: © Projektgruppe

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autorinnen und Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Rezepte, die in dieses Buch aufgenommen wurden, waren in ihrer Form und Gestaltung genauso bunt und vielfältig, wie sie es inhaltlich sind. Aus redaktionellen Gründen wurden sie daher an einigen Stellen bearbeitet, angepasst und, sofern nötig, korrigiert. Diese Eingriffe wurden stets unter größtmöglicher Orientierung am Original und seinem Wortlaut vorgenommen. Die im Rezeptpart abgebildeten Fotografien der Gerichte stammen von den Autorinnen und Autoren der jeweiligen Rezepte, denen insofern die Rechte an denselben obliegen. Wo immer Fotos zu den Rezepten eingereicht wurden, bemühte sich die Redaktion darum, einen Abdruck derselben im Buch zu ermöglichen. Wir bitten jedoch um Verständnis dafür, dass hier erstens teilweise eine quantitative Auswahl zu treffen und dass zweitens die Verwendung in Einzelfällen aus technischen Gründen nicht möglich war.

Copyright © 2021 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion/Lektorat: Antje Seidel, trans texas Publising Services, Köln
Umschlaggestaltung und Satz: Nadine Thiel, kreativsatz, Baldham

ISBN 978-3-641-28669-9
V002

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

DAS PROJEKT »KOCHEN OHNE STROM«

DIE GEMEINSCHAFTSINITIATIVE AUS DEM BONNER BEVÖLKERUNGSSCHUTZ

STROMAUSFALL! Die ersten Stunden aus Sicht einer Familie

WÄRME UND HITZE BEI STROMAUSFALL — Hinweise der Feuerwehr

FÜR JEDEN FALL DER FÄLLE! Geheimrezepte der Vorratshaltung

ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN BEIM OUTDOOR-COOKING

ERNÄHRUNG FÜR GESUNDE SÄUGLINGE, KINDER UND JUGENDLICH — Vorsorge für den Ausfall von Strom und Trinkwasser

WENN KEIN WASSER AUS DEM HAHN KOMMT — Welche Risiken es gibt und wie Sie vorsorgen können

EINMACHEN — Wird der Alltag der Großeltern neuer Trend?

HERAUSFORDERUNGEN DER GLOBALEN ERNÄHRUNGSSICHERHEIT

REZEPTE

FRÜHSTÜCKSIDEEN

SUPPEN UND SALATE

HAUPTGERICHTE
SNACKS UND DESSERTS
Und was kommt in Ihren Vorrat hinein?
Spezialtipps und Tricks zum kreativen Kochen ohne Strom
Ein starkes Team
Danksagung
Register und Bildnachweis
Impressum

VORWORT

Viele Menschen werden sich fragen, wozu es ein Kochbuch wie dieses braucht. Asiatisch, italienisch oder vegetarisch kochen, ja, aber ohne Strom? Was soll das? Manche vermuten gar, dass sie auf zukünftige Perioden mit Stromausfällen »vorbereitet« werden sollen. Aber die Idee hinter diesem Kochbuch ist weitaus simpler: Wir möchten Ihnen Rezepte für schmackhafte Gerichte vorstellen, die Sie im Alltag, aber besonders im Katastrophenfall für sich und Ihre Familien kochen können. Ein wenig Vorbereitung wie z. B. die Bevorratung von Lebensmitteln und die Vorrüstung von alternativen Kochmöglichkeiten ist notwendig – und dann lassen Sie sich einfach inspirieren von den vielen guten Vorschlägen hier im Buch.

Wir möchten zwar betonen, dass die Stromversorgung in Deutschland zu den sichersten europaweit zählt. Allerdings sind auch hier längere Stromausfälle möglich: 2019 waren in Berlin tausende Haushalte circa 31 Stunden ohne Strom, nachdem bei Bauarbeiten zentrale Stromkabel beschädigt wurden. 2005 sorgte der plötzliche Wintereinbruch im Münsterland für tagelange Stromausfälle und die hochwasserbedingten Folgen des Unwettertiefs »Bernd« in weiten Gebieten des Südens und Westens Deutschlands 2021 haben ebenfalls deutlich gezeigt, dass auch witte rungsbedingte Ereignisse die umfangreichen Infrastrukturen der Netzbetreiber zerstören können.

Angesichts dessen lohnt es sich also, stets vorbereitet zu sein. Die Projektidee zu »Kochen ohne Strom« entstand im Rahmen der Vorbereitungen zum Katastrophenschutztag des Landes Nordrhein-Westfalen in Bonn. Alle Beteiligten – das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), die Feuerwehr und der Rettungsdienst der Stadt Bonn, der Arbeiter-Samariter-Bund Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e. V., das Deutsche Rote Kreuz Kreisverband Bonn e. V., die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) Bezirk Bonn e. V., der Malteser Hilfsdienst e. V. Bonn, die Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Regionalverband Bonn/Rhein-Sieg/ Euskirchen und das Technische Hilfswerk Ortsverbände Beuel und Bonn – haben immer wieder bei Katastrophen erlebt, wie wichtig

die Versorgung der Bevölkerung mit Essen und Trinken ist. Und alle sind sich einig: Wenn die Bürgerinnen und Bürger sich selbst helfen können, entlastet das die professionellen Helferinnen und Helfer.

Die Rezepte in diesem Buch, die uns Menschen aus ganz Deutschland geschickt haben, sollen Ihnen vor diesem Hintergrund eine Anregung sein – nicht nur bei Katastrophen, sondern auch in Ihrem Alltag und beim Camping. Außerdem steuern unsere Expertinnen und Experten noch Wissenswertes rund um die Themen Stromausfall, Ernährungsvorsorge und Sicherheit bei.

Unsere Projektgruppe ist ehren- und hauptamtlich im Bonner Bevölkerungsschutz aktiv. Wir freuen uns sehr, Ihnen das Kochbuch präsentieren zu können, und wünschen nun gutes Gelingen und guten Appetit!

s (THW OV Beuel)
is (BBK)
Heiko Kerp (Malteser Hilfsdienst Bonn)

WIE DAS ASS IN IHREN ÄRMEL KAM. Das Projekt »Kochen ohne Strom«

Autorin: Sabine Katharina Geicht, BBK und THW

Das Anfangsteam von »Kochen ohne Strom« (v. l. n. r.): Martin Haselbauer, Heiko Kerp, Julia Porcas und Ursula Fuchs.

Legen wir Ihre Karten offen auf den Tisch: Als Sie dieses Buch aus dem analogen oder virtuellen Regal gezogen haben, haben Sie einen wahren Glücksgriff getan! Und manchmal kann ein gehöriges Quäntchen Glück durchaus nicht schaden – ganz im Gegenteil. Oft entscheidet es nicht nur darüber, mit welchem Blatt man startet, sondern auch darüber, wie das Spiel sich entwickelt. Nicht zu unterschätzen sind aber auch eine solide Vorbereitung, strategisches Geschick, Kreativität und Können. All diese Faktoren bestimmen letztlich Verlauf und Ausgang jeder Partie. Und genau an dieser Stelle setzt dieses Buch an: Auf Ihr weiteres Glück kann es zwar keinen Einfluss nehmen, aber zu allen anderen Punkten kann es Ihr

Joker sein, der neue, unverhoffte Züge ermöglicht, und sogar das Ass, das im Alltag, beim Camping und vor allem in manchem Notfall das Blatt zu Ihren Gunsten wendet.

Die Karten, die uns hierzulande zugeteilt wurden, sind zum Glück meist vielversprechend: In unserer westlichen Gesellschaft befinden wir uns bereits seit Jahrzehnten in einer privilegierten und äußerst komfortablen Situation. Wasser und Nahrungsmittel, Obdach, medizinische Versorgung, Wärme und Elektrizität, ferner auch Bildung und Mobilität – in der überwältigenden Mehrzahl der Fälle sind unsere tatsächlich lebensnotwendigen Grundbedürfnisse stabil und im Überfluss abgesichert.[1] Aber ein Wermutstropfen bleibt, Sie ahnen es wahrscheinlich: Es gibt Situationen, in denen ein Ass oder Joker in der Hinterhand nicht schaden kann. Die Sicherheit, die wir im Alltag genießen, ist leider niemals absolut. Unvorhersehbare Vorkommnisse wie Unfälle und technische Defekte oder auch Umwelteinflüsse aus höherer Gewalt, wie zum Beispiel Extremwetterereignisse, können spontane Versorgungslücken entstehen lassen, die es vonseiten der Länder und des Staats zu überbrücken gilt.[2] In diesen Fällen greift das Bevölkerungsschutzsystem und handelt schnell und effektiv.[3] Nur, wie reagieren Sie und ich als Betroffene in einer solchen Phase ganz konkret, bis uns die Hilfsmaßnahmen erreichen?

Eine mögliche und souveräne Antwort für mittelbar Betroffene wäre: Wir helfen uns selbst, so gut wir können, um optimale, entlastende Bedingungen für die Arbeiten der Einsatzkräfte zu schaffen. So können wir sie dabei unterstützen, sich auf akute Notfälle zu konzentrieren und den Status quo für alle möglichst schnell wiederherzustellen. Bei dieser Herausforderung lässt man uns natürlich nicht allein; schon außerhalb konkreter Schadenslagen geben uns die zuständigen Expertinnen und Experten alle nötigen Infos zur Vorbereitung an die Hand.[4] Und das ist auch gut so, denn in solchen Fällen wird ein profundes, praxisorientiertes Wissen über einen souveränen Umgang mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen auf einmal auch für Sie und mich essenziell. Was man uns vermittelt, müssen wir allerdings zunächst verinnerlichen, um es anwenden zu können. Nehmen wir als Beispiel das Thema »Kochen ohne Strom«: Spätestens dann, wenn Strom- und Wasserversorgung längerfristig ausfallen, werden wir notgedrungen vor die Herausforderung gestellt, unsere tägliche

Versorgung selbst zu gewährleisten. Bei dieser Aufgabe hilft es ungemein, wenn Ihnen entsprechende Ressourcen und Fähigkeiten zur Verfügung stehen, aus denen Sie ohne Umstände und Umschweife schöpfen können – kurz: wenn Sie für alle Fälle vorbereitet sind.[5]

Was für Sie wie eine Binsenweisheit klingen mag, ist in der Vorbereitungspraxis oftmals die Crux. Zwar tragen die unabhängige Presse, die gezielte Öffentlichkeitsarbeit des Bevölkerungsschutzes und viele andere Kanäle die Themen der Notfallvorsorge auf verschiedensten Wegen an Sie heran, und spätestens basierend auf diesem Anstoß stehen jedem von uns zahllose Wege offen, uns kundig zu machen und zur Tat zu schreiten. Wie aber rafft man sich auf, wie findet man einen Anfang? Wie geht man am besten vor und bleibt dann in Sachen Ressourcenvorhaltung und Anwendungswissen dauerhaft auf dem Laufenden?

Sie sehen, wir stoßen Schicht für Schicht zum Kern der Sache vor. Genau diesen Schlüsselfragen des Bevölkerungsschutzes haben sich die Initiatorinnen und Initiatoren des Projekts »Kochen ohne Strom« gemeinsam gestellt, und zwar bei der Nachbereitung des zweiten Katastrophenschutztags, den sie im Juni 2018 mit vielfältigen Maßnahmen wie spektakulären Vorführungen, versierten Technikausstellungen und interaktiven Aktionen auf dem Münsterplatz in Bonn durchführten. Hier kam eine geballte Ladung Expertise zusammen: das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, die Bundesanstalt Technisches Hilfswerk, vertreten durch die Ortsverbände Beuel und Bonn, der Rettungsdienst und die Feuerwehr der Stadt Bonn und alle Bonner Hilfsorganisationen. Gerade dadurch geriet die Frage, wie dieser punktuelle Anstoß in eine nachhaltige Inspiration und Handreichung umgesetzt werden und dadurch einen Mehrwert nicht nur für die Besucherinnen und Besucher der Veranstaltung, sondern für alle Bürgerinnen und Bürger bundesweit bilden könnte, immer wieder in den Fokus. Wenn Sie nun ahnen, wohin die Geschichte Sie führt, dann liegen Sie goldrichtig: Hier wurde der Grundstein für das Projekt »Kochen ohne Strom« gelegt.

Dass die Überlegungen der beteiligten Institutionen ausgerechnet zur zündenden Idee eines Kochbuchs der ganz besonderen Art führten, das unter direkter Beteiligung der Bevölkerung entstehen sollte, war dabei doppelt konsequent. Zu einem nachhaltigen

Lernprozess gehört nämlich sehr viel mehr als bloß graue Theorie: Was wir aktiv entdecken und uns selbst erarbeiten, praktisch erproben und vertiefen, durch Wiederholung verinnerlichen und kreativ auf immer neue Umstände übertragen, hat offenbar die besten Karten, langfristig in unseren Wissensfundus überzugehen und im Bedarfsfall auch tatsächlich praktisch abrufbar zu sein.6

Genau dieser Erkenntnis trägt das Projekt letztlich Rechnung: Denn erstens sollten alle Bürgerinnen und Bürger über einen bundesweiten Rezeptwettbewerb direkt dazu aufgefordert werden, sich aktiv mit dem Thema »Kochen ohne Strom« auseinanderzusetzen, kreative Lösungsstrategien zu entwickeln und diese in konkrete Rezepte zu übertragen. Und zweitens sollte eine Auswahl derselben der Allgemeinheit in einem Kochbuch zugänglich gemacht werden – eine Inspiration und Motivation für alle anderen Bürgerinnen und Bürger, sich aktiv mit individuell passenden Methoden und Wegen der Notfallvorsorge zu befassen und sie im Alltag auf kreative Weise anzuwenden. Die Berücksichtigung beider Aspekte sollte Ihnen das Thema dauerhaft schmackhaft machen, sodass Sie sich bei Bedarf auch in einer Ausnahmesituation automatisch den Tisch zu decken wissen. Das Ziel war es also, Ihnen ein Ass in den Ärmel zu zaubern, das Sie bei Bedarf routiniert zücken können, um das Blatt zum Positiven zu wenden. Und tatsächlich liegt das Ergebnis dieses Vorhabens gerade direkt vor Ihnen!

Der erste Schritt in seine Richtung war der Ausruf des bundesweiten Rezeptwettbewerbs, mit dem das Wissen und das Können der Bevölkerung aktiviert und in Form von Rezepten generiert werden sollten. In einer intensiven, kreativen Vorbereitungsphase entwarfen, erprobten und entwickelten die zentralen Projektverantwortlichen zahlreiche Ideen zum Entstehungsprozess des Buchs und eine sich darum formierende multimediale Bearbeitung des Themas »Kochen ohne Strom«. Daraus kristallisierte sich bald das Wettbewerbsszenario heraus: ein länger andauernder Stromausfall inklusive eines Ausfalls der Leitungswasserversorgung, bei dem frische Lebensmittel nicht mehr erhältlich sind und man sich nur aus eigens angelegten Vorräten bedienen kann. Gefragt waren also sowohl praktische als auch ausgefallene Kochideen für den Fall der Fälle, die alltags- wie auch krisentauglich sind und gleichzeitig zeigen, dass sich selbst unter diesen einschränkenden Voraussetzungen leckere Speisen

zubereiten lassen. Die 50 besten Vorschläge sollten von einer Fachjury ermittelt und in einem Notfallkochbuch abgedruckt werden – und als Sahnehäubchen wurden unter allen Einsendungen zusätzlich drei Gewinne verlost.[7]

Mit einem Feinkonzept im Gepäck fiel der offizielle Startschuss zum Wettbewerb im Februar 2020 bei einem erfolgreichen Live-Kochevent, das sich um die stromlose Zubereitung solcher Rezepte für den Ausnahmefall drehte. Er leitete eine spannende Phase ein, in der Bürgerinnen und Bürger bundesweit ihre Fähigkeiten und ihren Erfindungsgeist einsetzten und technische wie kulinarische Eigenkreationen erprobten, um ihre Resultate als Rezepte ins Rennen um die Veröffentlichung im Buch und die drei Hauptpreise zu schicken.

Zu diesem Zeitpunkt war noch nicht absehbar, dass ein zentrales Motiv des Szenarios, nämlich die Bevorratung, schon bald in anderem Kontext brandaktuell in den Fokus der Öffentlichkeit rücken würde, und zwar im Zuge der Entwicklungen um die Coronapandemie.[8] Einerseits wurde dadurch tatsächlich ein Szenario akut erlebbar, bei dem einige Grundlagen des Projekts »Kochen ohne Strom« für die Lebensführung aller ihre Bedeutung entfalteten und eine umso intensivere Auseinandersetzung mit ihnen stattfand. Andererseits band diese Lage jedoch sowohl seitens der Bevölkerung wie auch seitens des Projektteams, das sich nun natürlich mit Priorität und voller Aufmerksamkeit seinen Aufgaben im Bereich des Bevölkerungsschutzes widmete, zahlreiche Kräfte.

Nichtsdestotrotz – oder eben deswegen – wurde der Wettbewerb ein voller Erfolg: Dem Aufruf, am Rezeptwettbewerb teilzunehmen, folgten insgesamt 292 Bürgerinnen und Bürger aus 15 Bundesländern. Zusammengerechnet reichten sie 522 Rezeptvorschläge ein. Das Portfolio der Beiträge reichte von Imbissempfehlungen über Frühstücksideen bis hin zu Anregungen für deftige und süße Hauptspeisen. Dabei beschrieben die Teilnehmenden zahlreiche kreative Kniffe für stromunabhängige, ressourcensparende Zubereitungsarten und verrieten teilweise auch ihre Methoden, Lebensmittel vorab für den eigenen Vorrat haltbar zu machen.

Keine leichte Aufgabe also für die Fachjury, obschon sie aus ausgewiesenen Expertinnen und Experten aus dem Katastrophenschutz, der Ernährungsvorsorge und dem Bereich

Kochen bestand! Dennoch vollbrachte sie es, mithilfe eines aufgrund der Pandemielage eigens entwickelten kontaktlosen Auswertungsverfahrens alle 348 den Teilnahmebedingungen entsprechenden Beiträge anhand von drei zentralen Kriterien zu beurteilen: Kreativität, Machbarkeit und Nachhaltigkeit. Auf diese Weise kürte sie jene 50 Siegesrezepte, die Sie in diesem Buch finden. Parallel dazu widmete sich das Projektteam der Aufgabe, die Expertise aller beteiligten Institutionen zu bündeln: In eigens erstellten Fachartikeln wurden nützliches, interessantes Hintergrundwissen zur praktischen Anwendung und eine Fülle an hilfreichen Tipps und Tricks zusammengetragen. Diese sollen die Rezepte in diesem Buch flankieren und Ihnen weitere Anregungen und Hilfestellungen geben. Auf diese Weise entstanden in zwei Arbeitsprozessen all jene Inhalte, die später zum Buch »Kochen ohne Strom« vereint wurden: Ihrem Ass und Ihrem Joker, nicht nur für Krisensituationen.

Es wird Ihnen nicht nur punktuell in Notfällen weiterhelfen, sondern auch dabei, die vielfältigen Themen rund um das Thema »Kochen ohne Strom« gewinn- und genussbringend in Ihren Alltag zu integrieren. Mit dieser Hilfe können sie sich umfassend im tatsächlichen Einsatz der so gewonnenen Erkenntnisse üben, noch bevor sie gefordert werden. Das ist umso praktischer, da Sie sich vielleicht auch aus ganz anderen Perspektiven als aus der des Bevölkerungsschutzes heraus für das Sachgebiet »Kochen ohne Strom« interessieren. Manchmal verlassen wir ganz bewusst unsere Komfortzone und begeben uns in Bereiche hinein, um die Basis unserer Gewohnheiten zu überdenken, etwa bei Trekking- und Campingabenteuern oder wenn wir unseren Alltag langfristig nachhaltiger gestalten möchten – denn die Prinzipien, die beim längerfristigen Kochen ohne Strom gelten, zeigen uns in vielerlei Hinsicht, wie wir mit unseren Ressourcen umsichtig haushalten und nachhaltig wirtschaften können. Und was auch immer die Motivation ist, die Sie ganz persönlich nach diesem Buch hat greifen lassen: Profitieren werden Sie, wenn Sie sich darauf einlassen, sicherlich von all diesen Möglichkeiten zugleich.

Stürzen Sie sich also hinein in das Projekt, das Ass in Ihrer Hinterhand auszuspielen zu lernen und schon dabei die Vorteile, die es bringt, buchstäblich zu genießen! Machen Sie sich mit den vielseitigen Vorschlägen für ein kreatives Kochen ohne Strom und den dahinterstehenden Prinzipien vertraut. Eignen Sie sich das

nützliche Fachwissen zur Notfallvorsorge auf Ihre ganz persön liche Weise an. Kochen Sie unbedingt die abwechslungsreichen Rezepte Ihrer Mitbürgerinnen und Mitbürger ganz stromlos und authentisch nach. Aus Erfahrung können wir sagen: Es lohnt sich! Und nehmen Sie gern die Inspiration mit, das Thema auch eigenhändig an anderer Stelle in Ihr Leben zu integrieren. Vielleicht wandeln Sie eigene Lieblingsrezepte in stromlos nachzukochende Varianten um oder denken sich sogar ganz neue Notfallrezepte aus? Oder Sie bilden sich in Erster Hilfe fort, kochen Ihr Lieblingsessen ein und legen sich Ihren persönlichen Notvorrat an? Und vielleicht lesen Sie sich auch tiefer in die spannende Materie und die Literatur rund um Themen des Bevölkerungsschutzes ein? Oder bekommen Sie vielleicht sogar richtig Lust, sich aktiv in diesem Bereich zu engagieren? Ihrem Einfallsreichtum und Ihrem Einsatzwillen sind hier keine Grenzen gesetzt. Krempeln Sie die Ärmel hoch und legen Sie los! Die vereinten Kräfte des Bonner Bevölkerungsschutzes laden Sie mit diesem Buch dazu ein.

Literatur

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Hg.): Bevölkerungsschutz. Magazin, https://www.bbk.bund.de/SiteGlobals/Forms/Suche/Mediathek/Mediathek_Formular.html?cl2Categories_FormatMediathek=magazinbevoelkerungsschutz&pageLocale=de (Zugriff: 12.07.2021).

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Corona-Pandemie. FAQ zur persönlichen Vorsorge, https://www.bbk.bund.de/DE/Infothek/Fokusthemen/Corona-Pandemie/_documents/persoenliche-vorsorge.html?nn=64234 (Zugriff: 12.07.2021).

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Katastrophenalarm. Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen, BBK 2019.

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Tipps und Informationen zur Alltagsorganisation in Zeiten von Corona, https://www.bbk.bund.de/DE/AktuellesundPresse/Informationen_zu_SARS-CoV-2/Informationen_fuer_Buergerinnen_Buerger/Corona_BuererInnen_node.html#doc13918986bodyText2 (Zugriff: 11.07.2021).

Cortez Garcia, Karolin/Gerhold, Lars/Guerrero Lara, Anna: Lebensmittelversorgung in Krisen und Katastrophen. Versorgung und Vulnerabilitäten in OECD-Ländern, BBK 2017 (= Forschung im Bevölkerungsschutz. Band 22).

Deutsche Bundesregierung: Worauf man beim Einkaufen jetzt achten sollte. Fragen und Antworten, https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/faq-lebensmitteleinkaufen-1740058 (Zugriff: 11.07.2021).

Dewey, John: Erziehung durch und für Erfahrung. Eingeleitet, ausgewählt und kommentiert von Helmut Schreier, Klett-Cotta 1994.

Edelmann, Walter/Wittmann, Simone: Lernpsychologie. Mit Online-Material, Beltz 2019.

Gerner, Amelie: Der Blick über den nationalen Tellerrand. Herausforderungen der globalen Ernährungssicherheit, in: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Hg.): Kochen ohne Strom. Das Notfallkochbuch – Die 50 besten Rezepte für Alltag, Camping und Notfall, Bassermann 2021, S. 51.

Menski, Ute (Hg.): Neue Strategien der Ernährungsnotfallvorsorge. Ergebnisse aus dem Forschungsverbund NeuENV, FU Berlin 2016 (= Forschungsforum Öffentliche Sicherheit. Schriftenreihe Sicherheit. Nr. 18), https://www.sicherheit-forschung.de/forschungsforum/schriftenreihe_neu/sr_v_v/SchriftenreiheSicherheit_18.pdf (Zugriff: 11.07.2021).

Tuttenuj, Daniel: Notfallratgeber der anderen Art. Mit Kochideen für alle Fälle Anreize zur Notbevorratung schaffen, in: Bevölkerungsschutz 4/2019, S. 34–37.

Verbraucherzentrale Hessen: 6 Tipps für solidarisches Einkaufen in der Corona-Krise, https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/feature/tipps-solidarisch-lebensmittel-einkaufen-corona-krise-45775 (Zugriff: 11.07.2021).

---

1 Das gilt nicht ausnahmslos, da jedes noch so sorgfältig geknüpfte Versorgungsnetz Löcher hat, durch die man fallen kann. Insofern bezieht sich diese Behauptung eher auf einen geschätzten guten Durchschnitt, betrachtet im internationalen Vergleich. An diese Gedanken knüpft auch ein weiterer Artikel dieses Buchs an: Amelie Gerner: „Der Blick über den nationalen Tellerrand: Herausforderungen der globalen Ernährungssicherheit, S. 51“.

2 Natürlich wird aufseiten der zuständigen haupt- wie ehrenamtlichen Kräfte und in der Forschung konstant daran gearbeitet, die Vorbereitungslage zu eruieren, Schwachstellen im System zu identifizieren und ausfindig gemachte Lücken zu schließen – ein interessantes Themenfeld, in das es sich einzulesen lohnt. Eine entsprechende Analyse für die OECD-Staaten findet sich auf Forschungsseiten z.B. in Cortez Garcia et al.: Lebensmittelversorgung in Krisen und Katastrophen, mit Ernährungssicherheit beschäftigt sich das Forschungsprojekt NeuENV, vgl. Menski, Ute (Hg.): Neue Strategien der Ernährungsnotfallvorsorge. Aber auch im fachjournalistischen Bereich können Sie viel Interessantes zum Thema Bevölkerungsschutz entdecken, z. B. im vierteljährlich erscheinenden Bevölkerungsschutz-Magazin des BBK, das Sie auf unserer Website finden: www.bbk.bund.de.

3 Wie genau das funktioniert und welche Zuständigkeiten greifen, regeln übrigens das Zivilschutz- und Katastrophenhilfegesetz (ZSKG) und die einzelnen Katastrophenschutzgesetze der Länder.

4 Wie dieses Kochbuch, das Sie in Händen halten, zum Beispiel. Oder unseren kostenfreien BBK-Ratgeber Katastrophenalarm. Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen, der Empfehlungen für eine Vielzahl von Szenarien ausspricht. Falls Sie ihn noch nicht haben, beziehen Sie ihn gern! Sie finden ihn auf der Website des BBK: www.bbk.bund.de.

5 Was natürlich nicht ausschließt, dass auch die zuständigen Einsatzkräfte dieses

Thema im Bedarfsfall übergreifend im Blick haben; für einen Eindruck vgl. z. B. auch hierzu Menski, Ute (Hg.): Neue Strategien der Ernährungsnotfallvorsorge.

6 Bei Interesse vgl. hierzu ein- und weiterführend z. B. Dewey, John: Erziehung durch und für Erfahrung oder Edelmann, Walter und Wittmann, Simone: Lernpsychologie.

7 Für Hintergründe und Details vgl. z. B. Tuttenuj, Daniel: Notfallratgeber der anderen Art, S. 34–37.

8 Zur Erinnerung: Um die Kontakte der Bevölkerung bestmöglich zu reduzieren und dadurch das Ansteckungsrisiko beim Einkaufen zu minimieren, wurde hier ein vorausschauendes, aber maßvolles Einkaufsverhalten unter aktivem Einbezug einer entsprechenden Bevorratung empfohlen (wenngleich dieses nicht flächendeckend umgesetzt wurde): vgl. z. B. Deutsche Bundesregierung: Worauf man beim Einkaufen jetzt achten sollte, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Tipps und Informationen zur Alltagsorganisation in Zeiten von Corona bzw. Corona-Pandemie. FAQ zur persönlichen Vorsorge oder Verbraucherzentrale Hessen: 6 Tipps für solidarisches Einkaufen in der Corona-Krise.

Die Gemeinschaftsinitiative aus dem Bonner Bevölkerungsschutz

Das Projekt »Kochen ohne Strom« wurde von vielen Geistern geformt und von vielen Händen erschaffen. Das Ziel, die Bevölkerung mit vereinten Kräften zu schützen und in Notlagen umfassend Hilfe zu leisten, verbindet sie alle. Dieses Buch eröffnet allen Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, sich selbst zu schützen, andere zu unterstützen und selbst aktiv zu werden. Darauf haben die Institutionen jener Gemeinschaftsinitiative, die hinter dem Projekt steht, mit Einsatz und Leidenschaft hingewirkt. Sie arbeiten im Bevölkerungsschutz in und um Bonn und sind teils auch weit darüber hinaus aktiv, sodass sie im Einsatzfall gemeinsam für Sie vor Ort sind. Im Folgenden stellen wir sie samt ihrer Einsatzgebiete vor und laden Sie herzlich ein, sie näher kennenzulernen – und mit ihnen die vielen Facetten des Zivil- und Katastrophenschutzes.

BUNDESAMT FÜR BEVÖLKERUNGSSCHUTZ UND KATASTROPHENHILFE (BBK)

BBK

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe ist die zentrale Einrichtung für den zivilen Bevölkerungsschutz in Deutschland. Seine Aufgabe ist es, die Bevölkerung im Spannungs- und Verteidigungsfall wirksam zu schützen. Das schließt die Warnung der Bevölkerung vor akuten Gefahren, die Aufrechterhaltung der Staats- und Regierungsfunktionen und den Schutz Kritischer Infrastrukturen ein.
Mehr Infos: www.bbk.bund.de
Kontakt: 0228 / 995 50 - 36 70 oder info@bbk.bund.de

FEUERWEHR UND RETTUNGSDIENST der Stadt Bonn

FEUERWEHR UND RETTUNGSDIENST BONN

Zentrale Aufgaben im Bevölkerungsschutz sind Brandbekämpfung und Hilfeleistung bei Unglücksfällen einerseits und Notfallrettung mit Krankentransport sowie Notarztdienst andererseits, die immer flächen- und bedarfsdeckend erfolgen müssen. Diese Aufgaben obliegen dem Amt für Feuerwehr und Rettungsdienst der Stadt Bonn in seinem Zuständigkeitsbereich. Dabei arbeitet die Berufsfeuerwehr eng mit der Freiwilligen Feuerwehr zusammen, die eine unverzichtbare Säule in der Gefahrenabwehr ist.
Mehr Infos: www.bonn.de/vv/oe/_/Dez._I/37/Feuerwehr-und-Rettungsdienst.php
Kontakt: 0228 / 71 70 oder feuerwehr@bonn.de

ARBEITER-SAMARITER-BUND Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e. V.

ASB

Der ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel, der zugleich Wohlfahrtsverband und Hilfsorganisation ist, engagiert sich im Bereich der modernen Gesundheitsversorgung. Seine Aktivitäten konzentrieren sich auf die Bereiche der Alten-, der Kinder- und Jugendhilfe, Krankentransport, Notfallrettung, Sanitätsdienst und Erste-Hilfe-Ausbildung sowie die Suchthilfe und die Unterstützung psychisch kranker Personen. Zu ihm gehört auch ein Jugendverband.
Mehr Infos: www.a-s-b.eu
Kontakt: 0228 / 96 300 -0 oder info@a-s-b.eu

DEUTSCHES ROTES KREUZ Kreisverband Bonn e. V.

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Bonn e.V.

Das DRK widmet sich als Teil der weltweiten Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung der Rettung und Hilfeleistung für Menschen in Not und wacht dabei jederzeit über die Einhaltung des humanitären Völkerrechts. Die Schwerpunkte seiner vielfältigen Aktivitäten liegen u. a. in der Wohlfahrts- und Sozialarbeit. Ob Blutspendedienst oder Wasserwacht, psychosoziale Notfallversorgung oder Sanitätsdienst: Auch in Bonn engagiert sich das DRK in vielen Bereichen – ebenso wie seine Nachwuchsorganisation, das Jugendrotkreuz.
Mehr Infos: www.drk-bonn.de
Kontakt: 0228 / 98 31-0 oder info@drk-bonn.de

DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT (DLRG) Bezirk Bonn e. V.

Menschen vor dem Ertrinken bewahren – das ist die zentrale Aufgabe der DLRG als größter Wasserrettungsorganisation der Welt. Die DLRG Bonn widmet sich dieser Aufgabe seit ihrer Gründung im Jahr 1927. Dazu bietet sie unter anderem Schwimm- und Rettungsschwimmausbildungen sowie Erste-Hilfe-Ausbildungen an, klärt die Bevölkerung über Wassergefahren auf und betreibt neben neun Ausbildungszentren auch die Wache der Wasserrettung am Rheinufer in Beuel. Jugendliche können sich in die DLRG-Jugend einbringen.
Mehr Infos: www.bonn.dlrg.de
Kontakt: 0228 / 65 42 16 oder info@bonn.dlrg.de

MALTESER HILFSDIENST e. V. in der Bundesstadt Bonn

Malteser
…weil Nähe zählt.

Der Malteser Hilfsdienst, der von Malteserorden und Caritasverband gegründet wurde, ist eine Hilfsorganisation mit Einsatzschwerpunkten im sozialen und karitativen Bereich. Auch in Bonn sind seine Mitglieder ganz im Sinne des Malteserleitspruchs »Bezeugung des Glaubens und Hilfe den Bedürftigen« aktiv. Dabei betätigen sie sich im Sanitäts- und Rettungsdienst ebenso wie im Besuchs- und Begleitungsdienst und der Hospizarbeit und bilden im Bereich Erste Hilfe aus. Ihre Nachwuchskräfte sind in der Malteser Jugend organisiert.
Mehr Infos: www.malteser-bonn.de
Kontakt: 0228 / 969 92-0 oder malteser.bonn@malteser.org

JOHANNITER-UNFALL-HILFE e. V. Regionalverband Bonn/Rhein-Sieg/ Euskirchen

JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Die ebenfalls in Bonn vertretene Johanniter-Unfall-Hilfe, die sich auf den evangelischen Johanniterorden gründet, engagiert sich primär im sozialen und karitativen Bereich. Hier widmet sie sich verschiedensten Aufgaben, etwa der Nothilfe, dem Rettungs-, Sanitäts-, Betreuungs- und Pflegedienst, der Altenhilfe und der Hospizarbeit. Darüber hinaus bringt sie sich auch in der Integrations- und Jugendarbeit sowie der humanitären Hilfe im Ausland ein. Ihr gehört auch eine Johanniter-Jugend an.
Mehr Infos: www.johanniter.de/bonn
Kontakt: 02241 / 234 23-34 oder bevoelkerungsschutz.bonn@johanniter.de

BUNDESANSTALT TECHNISCHES HILFSWERK Ortsverbände Beuel und Bonn

Technisches Hilfswerk

Technisch-humanitäre Hilfe im In- und Ausland zu leisten und Menschen in Not zu unterstützen, ist der zentrale Auftrag der Bundesanstalt THW. Um ihn zu erfüllen und der Breite ihres Einsatzspektrums gerecht zu werden, unterhält sie eine Vielzahl an Ausstattung und spezialisierten Einsatzkräften. Diese sind auf verschiedene Standorte in ganz Deutschland verteilt und ergänzen den leitenden Zugtrupp und die Bergungsgruppen des jeweiligen Ortsverbands (OV).

So umfasst der OV Beuel zusätzlich die Fachgruppen Notversorgung & Instandsetzung, Elektroversorgung, Infrastruktur und Wassergefahren Typ B sowie eine örtliche Gefahrenabwehr Hochwasserschutz mitsamt Bergungstauchergruppe. Dem OV Bonn gehören die Fachgruppen Notversorgung & Notinstandsetzung, Wasserschaden / Pumpen, Schwere Bergung sowie eine örtliche Gefahrenabwehr Hochwasserschutz mit zusätzlichen Booten und Hochleistungspumpen an. In beiden OV können sich auch Jugendliche unter dem Motto »spielend helfen lernen« engagieren.

Mehr Infos: www.ov-beuel.thw.de und www.ov-bonn.thw.de
Kontakt THW Beuel: ov-beuel@thw.de oder 0228 / 410 19 10
Kontakt THW Bonn: ov-bonn@thw.de oder 0228 / 926 26 80

STROMAUSFALL! Die ersten Stunden aus Sicht einer Familie

Autor: Stefan Mikus, BBK

Sind Sie vorbereitet?

Wann waren Sie das letzte Mal von einem Stromausfall betroffen? Noch nie? Und falls doch, dann vielleicht nur für wenige Stunden, weil ein Bagger das Stromkabel vor der Haustür gekappt hat?

Die meisten Menschen in Deutschland teilen Ihre Erfahrung. Unsere Stromversorgung ist sehr zuverlässig. Die durchschnittliche Versorgungsunterbrechung pro angeschlossenem Endverbraucherhaushalt innerhalb eines Kalenderjahres lag laut Bundesnetzagentur im Jahr 2019 bei lediglich 12,2 Minuten. Das ist ein niedriger Spitzenwert im weltweiten und europäischen Vergleich.

»Super, dann brauche ich mich auf einen Stromausfall eigentlich gar nicht vorzubereiten«, könnte man denken. »12,2 Minuten halte ich problemlos ohne Strom aus.«

Allerdings kann der einzelne Stromausfall deutlich länger als die durchschnittlichen 12,2 Minuten dauern. Bis beispielsweise das beim Straßenbau durchtrennte Kabel repariert ist, vergehen oftmals Stunden. Auch infolge von winterlichen Stürmen kommt es immer wieder zu Stromausfällen, weil entwurzelte Bäume in die Stromleitungen fallen und diese beschädigen – mitunter an mehreren Stellen. Bis solche Schäden behoben sind, vergehen mindestens mehrere Stunden, manchmal sogar auch ein bis zwei Tage.

Außerdem gibt es noch den großräumigen, lang andauernden Stromausfall. Zugegeben, aufgrund unseres sicheren und robusten Stromnetzes ist ein solch extremer Stromausfall nicht sehr wahrscheinlich, aber vorstellbar ist er schon. Bereits im Jahr 2011 ließ der Ausschuss für Bildung, Forschung und Technikfolgenabschätzung beim Deutschen Bundestag die Folgen eines großräumigen und lang andauernden Stromausfalls untersuchen und kam in seinem Bericht (Bundestagsdrucksache 17/5672) zu folgendem Schluss: »Die Wahrscheinlichkeit eines lang andauernden und das Gebiet mehrerer Bundesländer betreffenden Stromausfalls mag gering sein. Träte dieser Fall aber ein, kämen die dadurch ausgelösten Folgen einer nationalen Katastrophe gleich.« Behörden und Stromversorgungsunternehmen tun alles, damit dieses Szenario niemals eintritt, aber dennoch sollte sich jede und jeder Einzelne auf den Krisenfall vorbereiten. Das verdeutlicht ein Blick in die jüngere Vergangenheit, in der Deutschland bereits

mehrere Male von größeren Störungen der Stromversorgung betroffen war:

1978/79: Stromausfälle infolge extremer Schneefälle im Bundesland Niedersachsen, im Norden des heutigen Bundeslandes Mecklenburg-Vorpommern sowie auf Rügen.

2005: Stromausfälle im Münsterland infolge extremer Schneefälle. Die Stadt Ochtrup war bis zu sieben Tage von der öffentlichen Stromversorgung abgeschnitten.

2006: Stromausfälle aufgrund einer Fehlschaltung im europäischen Stromnetzverbund.

2021: Stromausfälle im Süden und Westen Deutschlands durch Starkregen und Überschwemmungen infolge des Unwettertiefs »Bernd«.

Wie könnte ein Stromausfall für Sie persönlich aussehen?

DER ERSTE SCHRECK

Wenn der Strom ausfällt, fällt er von einem Augenblick zum nächsten aus. Es gibt keine Vorboten und daher können keine Warnungen zur Vorbereitung herausgegeben werden.

Wir stellen uns Folgendes vor: Draußen ist es sehr windig und kalt. Schon seit zwei Tagen warnt der Wetterdienst vor Sturm und ungewöhnlich starken Schneefällen. Solche Tage gibt es fast jedes Jahr. Zum Glück ist die ganze Familie zu Hause und die Wohnung ist gut geheizt.

Sie wollen gerade das warme Essen für den frühen Abend zubereiten. Die Kinder haben sich Spaghetti bolognese und Gurkensalat gewünscht. Das Wasser für die Nudeln steht bereit, und die Zutaten für die Sauce werden gerade aus dem Kühlschrank geholt. Da geht plötzlich das Licht aus! Nicht nur in der Küche, in der gesamten Wohnung ist es dunkel. Die Kinder kommen aus ihren Zimmern und beschweren sich über den Ausfall des WLANs. Der Blick aus dem Fenster lässt die aufkeimende Vermutung zur Gewissheit werden: Stromausfall in der ganzen Straße. Ihre Wohnung ist durch die Dämmerung nur noch spärlich erleuchtet. Zum Glück haben Sie noch ein paar Kerzen und Streichhölzer in der Schublade, sodass der Wohnraum und die Küche ein wenig

beleuchtet werden können.

Erst einmal den Herd ausstellen, dann wird heute eben etwas beim Imbiss bestellt. Doch das Telefon funktioniert nicht, denn der Router benötigt auch Strom. Ohne Router weder Telefon noch Internet. Also versuchen Sie es mit dem Mobiltelefon. Tatsächlich hat es noch Netzempfang, doch beim Imbiss anzurufen, gelingt auch mit dem Mobiltelefon nicht. Viele Menschen versuchen, Verwandte, Bekannte, Störungsstellen und so weiter anzurufen, um sich über den Stromausfall zu erkundigen und auszutauschen. Das Mobilfunknetz ist überlastet.[9]

DAS GANZE AUSMASS

Der Imbiss ist in der nächsten Ortschaft, also nicht weit weg, darum können Sie eben schnell mit dem Auto hinfahren und vor Ort bestellen. Beim Verlassen der Wohnung stellen Sie fest, dass der Aufzug nicht funktioniert. »Zum Glück ist niemand stecken geblieben«, denken Sie noch und nehmen die Treppe. Schon nach kurzer Autofahrt fällt Ihnen auf, dass die Ampelanlagen ausgefallen sind. Das Abbiegen auf stärker befahrene Straßen und an unübersichtlichen Kreuzungen wird plötzlich sehr gefährlich. Dennoch kommen Sie wohlbehalten beim Imbiss an. Hier bestätigt sich jedoch Ihre dunkle Vorahnung, dass der Imbiss auch vom Stromausfall betroffen sein könnte. Der Besitzer schließt sein Geschäft gerade ab, alles ist dunkel. Ja, alles ist dunkel, das ist Ihnen auf der Fahrt gar nicht so recht aufgefallen, weil Sie sich zu sehr auf den Verkehr konzentrieren mussten. Nichts leuchtet mehr, keine Reklame, keine Ampeln, keine Lichter hinter Wohnungsfenstern – alles ist dunkel.

Auf dem Heimweg schalten Sie das Autoradio ein. Sie müssen erst einen Sender suchen, denn offenbar senden nicht mehr alle Radiosender. Im Radio wird tatsächlich über den Stromausfall berichtet. Er umfasst wohl ein größeres Gebiet. Der Sturm hat zahlreiche Bäume entwurzelt, die an verschiedenen Stellen in Stromleitungen gefallen sind und diese zerstört haben. Die Reparaturen werden wahrscheinlich mehrere Tage andauern, so die Stimme im Radio. Wann und wo der Strom zuerst wieder fließen wird, kann noch nicht mit Bestimmtheit gesagt werden. Außerdem sind viele Straßen durch umgestürzte Bäume blockiert, sodass die

Hilfskräfte nur mit Verzögerung an die Einsatzstellen kommen. Sie sind froh, dass Sie nun immerhin wissen, was passiert ist und worauf Sie und ihre Familie sich einstellen müssen. In Ihrer Wohnung hätten Sie diese Informationen gar nicht erhalten, denn Stereoanlage und Fernseher benötigen Strom. Ein batteriebetriebenes Radio gibt es in Ihrem Haushalt nicht mehr – wozu auch, alle Familienmitglieder haben ein Smartphone. Im Vorbeifahren sehen Sie einen Zug, der auf offener Strecke stehen geblieben ist. Einige Menschen stapfen über die Felder und entfernen sich vom Zug. Ja, richtig, ohne Strom fahren die Züge auch nicht mehr, aber wäre es nicht viel sinnvoller, im Zug auf Hilfe zu warten? Was für ein Leichtsinn!

Zurück bei der Familie sind die Kinder sehr enttäuscht, dass der Imbiss geschlossen war und es nun doch keine leckeren Pommes frites gibt. Aber was kommt nun auf den Tisch? Nudeln, Reis und Kartoffeln kommen nicht infrage, denn sie müssen gekocht werden. Was steht denn noch im Vorratsschrank? Tomatensauce, Dosenfisch, Sauerkraut aus der Tüte, eine Dose Eintopf und eine Dose Aprikosen – letztere war für den Kuchen am Wochenende vorgesehen. Im Kühlschrank gibt es noch etwas Käse, Wurst und Milch, auch Brot ist noch da. Allerdings nicht viel, da Sie lieber alle zwei Tage ein frisches Brot beim Bäcker kaufen. Doseneintopf kalt, na ja, er würde den schlimmsten Hunger wohl stillen. Dosenfisch mögen die Kinder nicht. Aber es gibt immerhin auch noch ein paar Äpfel und Bananen. Damit bekommen Sie die Kinder heute erst einmal satt. Aber was wird morgen sein? Ist der Strom dann wieder da?

Als Sie das Obst vor dem Verzehr waschen möchten, stellen Sie fest, dass die Wasserversorgung ebenfalls nicht mehr funktioniert. Sie haben sich noch nie allzu viele Gedanken darüber gemacht, dass die Wasserversorger mächtige Pumpen benötigen, um das Trinkwasser im Leitungsnetz zu verteilen und bis in Ihre Wohnung im dritten Stock zu befördern. Zum Glück sind noch ein paar Liter Wasser in Flaschen da, die haben Sie gestern erst eingekauft.

Nach dem Essen sitzen Sie mit der Familie noch eine Weile beisammen, spielen und erzählen und haben eine gute gemeinsame Zeit. Das romantische Kerzenlicht unterstreicht die familiäre Atmosphäre – vielleicht ist der Stromausfall doch nicht so schlimm? Als die Kinder jedoch eine Kerze am Bett behalten wollen, um besser einschlafen zu können, ist das bedrückende Gefühl wieder da. Der Stromausfall belastet alle, besonders die Kinder. Die Kerze am Bett können Sie nicht erlauben, viel zu hoch ist das Risiko, dass eine im Schlaf beiseitegeschobene Decke Feuer fängt. Eine Kerze im Flur, unter Ihrer Aufsicht, und offene Kinderzimmertüren sind der Kompromiss.

Nachdem die Kinder im Bett sind, schauen Sie noch einmal aus dem Fenster. Mittlerweile ist es stockfinster. Die Straßenbeleuchtung ist aus, hinter wenigen Fenstern erkennt man spärliches Kerzenflackern, die Straße vor dem Haus ist nur vage zu erkennen. Was war da gerade? Ist dort jemand gestürzt? Da ist etwas, es ist aber nicht genau zu erkennen. Sie gehen auf die

Straße, um nachzuschauen, ob jemand Ihre Hilfe benötigt. Unten angekommen rappelt sich ein Bewohner aus dem Nachbarhaus gerade wieder auf. Er bedankt sich für Ihre Hilfsbereitschaft und ist zum Glück unverletzt. Er war über eine Unebenheit im Gehweg gestolpert.

Wieder in Ihrer Wohnung angelangt unterhalten Sie sich mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin über die Situation. Was hätten Sie getan, wenn der Nachbar nicht so glimpflich davongekommen wäre? Wie hätten Sie den Rettungsdienst verständigen sollen? Hätten Sie Erste Hilfe leisten können? Im Auto liegt zwar ein Erste-Hilfe-Kasten bereit, aber Ihr Erste-Hilfe-Kurs ist schon verflixt lange her. Was ist, wenn den Kindern etwas zustößt? Es bleibt ein mulmiges Gefühl.

Auch als Sie sich über den nächsten Tag unterhalten, will dieses Gefühl nicht schwinden. Im Radio wurde gesagt, dass der Stromausfall mehrere Tage andauern könne. Die Geschäfte in der Nähe werden vermutlich alle geschlossen bleiben. Selbst wenn sie offen wären, wie sollten Sie in den Geschäften bezahlen? Die Bankautomaten werden nicht funktionieren, und da Sie meist mit der EC-Karte bezah len, haben Sie nur wenig Bargeld zur Hand.

WIE GEHT ES WEITER?

Was sollen die Kinder morgen essen? Viele Vorräte sind nicht da. Und der Gefrierschrank? Die Lebensmittel darin müssen alle vor dem Verzehr gekocht oder gebacken werden. Spätestens morgen werden sie aufgetaut sein und müssen dann bald aufgebraucht oder entsorgt werden. Sie denken an Ihren jüngeren Bruder, der häufig Campingurlaub macht und einen Gaskocher hat. Das kleine Gerät haben Sie einmal gesehen, es wurde mit Gaskartuschen betrieben. So etwas würde jetzt weiterhelfen. Dabei fällt Ihnen ein, dass Sie vor ein paar Tagen einen kurzen Bericht gesehen haben: Ein Amt hat ein Buch zum Kochen ohne Strom empfohlen. »Was soll das denn?«, hatten Sie gedacht. Wie hieß das Amt noch gleich? Ja, richtig, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. Es gibt auch Bürgerinformationen dazu heraus, wie man sich auf Notfälle vorbereiten kann. Vielleicht gar nicht so dumm. Nach dem Stromausfall wollen Sie sich sofort erkundigen, für den Moment ist es jedoch zu spät.

Wie wird es Ihren Eltern gehen, fragen Sie sich? Ob das Mobilfunknetz jetzt wieder frei ist? Ein Blick auf das Smartphone zeigt, dass das Mobilfunknetz nun gar nicht mehr zur Verfügung steht. Die Batteriepufferung des Mobilfunkmasts ist aufgebraucht, sodass das Mobilfunknetz nicht mehr erreicht werden kann. Sie hoffen einfach, dass es Ihren Eltern und Geschwistern gut geht und dass sie den Stromausfall gut überstehen werden.

Nachdem sich die Aufregung etwas gelegt hat, fangen Sie an zu frösteln. In der Wohnung ist es ganz schön kalt geworden. Klar, die Heizungssteuerung funktioniert ohne Strom nicht. Und das bei den kalten Temperaturen draußen! Sie schauen noch einmal, ob die Kinder gut zugedeckt sind, löschen die Kerzen und gehen ebenfalls zu Bett. Vor dem Einschlafen fällt Ihnen noch ein, dass die Toiletten sicher nicht mehr funktionieren — na, das wird ein Tag morgen! Vielleicht können Sie die Situation gemeinsam mit der Nachbarschaft besser bewältigen? Wenn morgen oder übermorgen die Straßen wieder frei sind, kann man vielleicht aus dem Gebiet des Stromausfalls herausfahren, um die nötigsten Einkäufe zu erledigen, eventuell auch gleich für einige Nachbarinnen und Nachbarn ohne Auto. Der Tank des Autos ist noch fast voll. Was ist eigentlich mit der Arbeit? Ohne Strom funktioniert am Arbeitsplatz gar nichts. Müssen Sie überhaupt morgen ins Büro fahren? Und wer kümmert sich dann um Ihre Familie? Eins wird Ihnen bewusst: In Zukunft werden Sie sich besser auf solche Notfälle vorbereiten!

CHECKLISTE: Wenn der Strom ausfällt — die ersten Schritte im Haushalt

- Schalten Sie Elektrogeräte aus, die üblicherweise immer ans Stromnetz angeschlossen sind, wie zum Beispiel den Elektroherd, die Kaffeemaschine oder den Computer. Fließt der Strom wieder, kommt es sonst möglicherweise sofort zu einer Überlastung des Netzes und er schaltet sich gleich wieder ab. Falls im Moment des Stromausfalls Haushaltsgeräte mit Hitzeproduktion (Kochplatte, Haartrockner) in Betrieb waren, müssen auch diese unbedingt ausgeschaltet werden. Bei der Wiederkehr des Stroms würden sie sonst unkontrolliert weiter betrieben, sodass im schlimmsten Fall ein Brand entstehen

könnte.

- Legen Sie für den Abend Kerzen und Taschenlampe inklusive Ersatzbatterien bereit. Die Kerzen niemals unbeaufsichtigt brennen lassen, es besteht hohe Brandgefahr.
- Versuchen Sie, das Auskühlen der Wohnung zu verhindern bzw. zu verzögern, indem Sie Türen und Fenster geschlossen halten und nur gelegentlich lüften. Aber Vorsicht mit offenem Feuer wie zahlreichen Kerzen, Campingkocher oder Kaminfeuer, sie verbrauchen Sauerstoff aus der Raumluft. Hier ist ausreichende Sauerstoffzufuhr wichtig, sonst besteht Lebensgefahr.
- Versuchen Sie, aktuelle Informationen über den Stromausfall zu erhalten, etwa über ein batteriebetriebenes Radio oder ein Kurbelradio. Auch das Autoradio funktioniert.
- Tauschen Sie sich mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn aus. Gegebenenfalls können Sie sich gegenseitig in dieser Situation helfen – mit Rat und Tat, mit Vorräten oder Gerätschaften.
- Planen Sie den Verbrauch von Lebensmitteln aus der Tiefkühltruhe ein, soweit diese ohne Kochen oder Backen verzehrt werden können.

---

9 In Einzelfällen können analoge Telefone, die direkt an das Telefonnetz angeschlossen sind, bei einem Stromausfall noch funktionieren. Mit der Modernisierung der Telekommunikationsnetze wird diese Ausnahme vermutlich zukünftig nicht mehr zur Verfügung stehen. Auskunft erhalten Sie bei Ihrem Kommunikationsdienstleister.

WÄRME UND HITZE BEI STROMAUSFALL — Hinweise der Feuerwehr

Autor: Nico Janicke, Freiwillige Feuerwehr

Wärme und Hitze brauchen wir zum Heizen der Wohnung oder zur Zubereitung von Speisen. Viele Wärme- oder Hitzequellen brauchen Strom.

Der Induktionsherd, die herkömmliche Kochplatte, der Wasserkocher oder die Mikrowelle sind genauso von einem Stromausfall betroffen wie ein moderner Gasherd, bei dem die Sicherheitseinrichtungen Strom benötigen. All diese Ge räte funktionieren ohne Strom nicht! Auch beim Heizen sind wir vom Strom abhängig, da Steuerungen und Pumpen nur mit Strom funktionieren. Elektrische Rollläden, Alarmanlagen und andere technische Einrichtungen hängen heutzutage modernen Wohnungen vom Strom ab und funktionieren bei Stromausfall ebenfalls nicht.

In einigen Haushalten gibt es einen offenen Kamin, einen Kaminofen oder eventuell noch einen traditionellen Holz- oder Kohleofen. Dies hilft sicher dabei, einen langanhaltenden Stromausfall in Sachen Heizen und Kochen ganz gut zu überbrücken. Nehmen Sie sich einmal kurz Zeit und denken Sie über die Funktionsweise und auch über mögliche Gefahren dieser Anlagen nach. Vielleicht muss man vor Ort individuelle Besonderheiten beachten und sich darauf vorbereiten.

Mit den folgenden Überlegungen möchten wir Sie für die Frage Wie koche ich und wie heize und beleuchte ich bei Stromausfall? sensibilisieren, Sie zum Nachdenken anregen und dazu motivieren, durch die Wohnung zu gehen und sich folgende Fragen zu stellen: Was funktioniert bei Stromausfall nicht mehr, und was bedeutet das für den Notfall? Wie kann ich ohne Strom für Licht und Wärme

sorgen? Welche Gefahren können dabei auftreten und wie kann ich meine Familie, Haushaltsmitglieder, Freundinnen und Freunde, Bekannte und Nachbarinnen und Nachbarn schützen?

Bitte denken Sie daran, dass es viele Menschen gibt, die sich im Notfall höchstwahrscheinlich nicht ausreichend selbst helfen können, etwa Kranke und Schwache und entsprechend ganze Einrichtungen wie Krankenhäuser, Pflegeheime usw. Hier werden die Einsatzkräfte des Katastrophenschutzes vorrangig gebraucht. Wenn Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten bestmöglich vorbereitet sind, können Sie entscheidend dazu beitragen, dass wir einen Notfall oder eine Krise gemeinsam zügig bewältigen können und die Einsatzkräfte entlastet werden. So können gesundheitliche Schäden für alle Betroffenen minimiert und sogar Leben gerettet werden.

Grundlagen und Voraussetzungen zum Entzünden von Feuer

Um Wärme und Licht zu erzeugen, wird eine Energiequelle benötigt. Wenn kein Strom zur Verfügung steht, bleibt (neben der batteriebetriebenen Taschen- oder Stirnlampe für Licht) nur noch Feuer, oft auch offenes Licht genannt. Für die Entstehung von Feuer sind drei Dinge nötig: ein Brennstoff, Sauerstoff und eine Zündquelle.

Wenn man also ohne Strom Licht oder Wärme erzeugen will, müssen diese drei Dinge im Haus und auf gesicherten Wegen nutzbar sein. Höchstwahrscheinlich ist es nicht möglich, sich das benötigte Material bei Bedarf schnell im Supermarkt oder im Baumarkt um die Ecke zu besorgen. Auch der Ladenbetrieb ist sehr von der Stromversorgung abhängig – schon die Schiebetür würde nicht aufgehen. Alle nötigen Besorgungen müssen darum im Vorfeld getätigt werden.

BRENNBARER STOFF

Ein brennbarer Stoff könnte beispielsweise Holz, Kohle, Holzkohle, Gas oder eine brennbare Flüssigkeit wie Spiritus, Öl, Petroleum, Benzin oder Diesel sein. Um Gase oder Flüssigkeiten sicher in Licht oder Wärme umzuwandeln, braucht man dafür geeignete

Gerätschaften wie einen Gasbrenner, eine Öl- oder Petroleumlampe oder einen Spirituskocher. Bitte achten Sie darauf, dass Gase und brennbare Flüssigkeiten ausschließlich mit hierfür jeweils geeigneten und TÜV-geprüften Geräten und gemäß der jeweiligen Bedienungsanleitung verbrannt werden, sonst kann es zu gefährlichen Situationen, Unfällen oder gar Explosionen kommen. (Hinweise für feste Brennstoffe finden Sie weiter unten.)

SAUERSTOFF

Der benötigte Sauerstoff ist bereits in unserer Atemluft vorhanden und braucht nicht angeschafft zu werden. Nutzen Sie keine Sauerstoffflaschen oder vergleichbaren hochkonzentrierten Sauerstoffprodukte, etwa aus dem medizinischen Bereich. Dies könnte zu einer Stichflamme oder explosionsartigen Verbrennung führen und damit sehr gefährlich sein.

Bei einer Verbrennung entstehen auch Stoffe, die für unsere Gesundheit gefährlich werden können. Dazu zählt neben dem bekannten Kohlendioxid (CO_2) insbesondere auch das akut viel gefährlichere Kohlenmonoxid (CO). Sauerstoff, den wir Menschen zum Atmen benötigen, wird beim Verbrennungsvorgang verbraucht, parallel entstehen CO_2 sowie CO. Deshalb muss für eine ausreichende Lüftung gesorgt werden. Das ist auch der Grund dafür,

dass Feuer und offenes Licht nur unter freiem Himmel zur Anwendung kommen dürfen.

ZÜNDQUELLEN

Es gibt verschiedenartige Zündquellen, die je nach Einsatzzweck unterschiedlich gut geeignet sind. Uns allen sind Streichhölzer und Feuerzeuge wohlbekannt, und wir sind sicher im Umgang mit ihnen. Bei den meisten von Ihnen sind diese beiden Hilfsmittel wahrscheinlich im Haushalt vorhanden. Weitere Zündquellen, wie beispielsweise ein Zigarettenanzünder im Auto oder Lötkolben, seien nur ergänzend erwähnt, und man sollte sich nicht auf sie verlassen.

Wärme und Hitze können auch mechanisch erzeugt werden. Geeignete Holzspäne aneinanderzureiben, kann zum Erfolg führen. Viele von uns haben das sicher schon einmal im Film gesehen oder sogar selbst ausprobiert. Outdoorprofis beherrschen möglicherweise das Aneinanderschlagen von Feuersteinen, um Funken zu erzeugen, oder können mithilfe einer Lupe bzw. eines Brennglases trockenes Moos oder Sägespäne entzünden. All dies erfordert Erfahrung und besondere Umsicht in Fragen der Sicherheit, darum spricht als Vorsorge alles für eine Zündquelle, die ausreichend vorhanden, günstig, lange haltbar und vor allem sicher ist – besonders für (eventuell wasserfeste) Zündhölzer.

Kochstellen

Damit Sie im Falle eines Falles sicher und effektiv mit Ihrer alternativen Kochmöglichkeit umgehen können, ist es sinnvoll, wenn Sie diese bereits im Vorhinein und ohne Not und Zeitdruck ausprobieren. Vielleicht ist ein Tagesausflug ins Grüne, ein Campingurlaub oder einfach ein kleines Abenteuer im Garten mit Kindern oder Freunden und Freundinnen gut geeignet, um sich mit den neuen oder ungewohnten Gerätschaften vertraut zu machen und gleichzeitig gemeinsam Spaß zu haben.

Ein kleiner Campinggaskocher ist als Ersatzkochstelle gut geeignet und günstig in der Anschaffung. Achten Sie beim Kauf auf Prüfkennzeichen wie CE-Kennzeichnung oder TÜV-Siegel, sodass die Geräte allgemeinen Sicherheitsstandards genügen. Um einen

längeren Stromausfall zu überbrücken, benötigen Sie allerdings einen ausreichenden Vorrat an Campinggas, das zu Ihrem Campingkocher passt. Je nach Ausstattung ist im Gerät schon eine Zündquelle integriert, ansonsten lagern Sie Streichhölzer in der Nähe des Geräts, damit Sie im Krisenfall nicht danach suchen müssen.

Im Camping- oder Heizungsfachhandel sind auch mobile Gasheizungen erhältlich. Geräte mit Gas sollte man nur so betreiben, wie es der Hersteller vorgegeben hat. Die Nutzung von Eigenkonstruktionen oder defekten Geräten muss vermieden werden, da es sonst schnell zu schweren Unfällen oder gar einer Explosion kommen kann.

In vielen Haushalten gibt es ein Fonduegerät mit einem kleinen Spiritusbrenner. Das ist jedoch nicht dazu geeignet, dauerhaft Wärme oder Licht zu erzeugen. Dieser Brennstoff ist nämlich hochentzündlich und damit gefährlicher als andere. Außerdem hält er nicht lange vor und die Lagerung von großen Mengen ist schwierig. Es wird auch davon abgeraten, Spiritus in größeren Mengen zu lagern. Mehr Sinn macht es daher, unter Berücksichtigung ihrer Haltbarkeit Brennpaste zu verwenden oder beispielsweise einen sogenannten Esbitkocher mit den dazugehörigen Brennstofftabletten zu betreiben.

Öl- oder Petroleumlampen und -kocher sind weitere Alternativen, um Licht und Wärme zu erzeugen. Jedoch kann man Öl oder Petroleum nicht unendlich lagern, daher müssen die Vorräte regelmäßig verbraucht und erneuert werden.

Nicht zu vergessen ist auch eine stromlose Kochstelle, die weit verbreitet ist und die wohl jeder von uns nur zu gut kennt: der Gartengrill. Damit können auch viele von uns umgehen. Wieso also nicht diese Möglichkeit nutzen, um Hitze zum Kochen zu erzeugen? Auf einem Grill kann man auch einen Topf beziehungsweise dessen Inhalt erhitzen und natürlich Gemüse oder Fleisch grillen. Manche Modelle eignen sich sogar für Pizza. Sowohl Gasals auch Holzkohlevarianten sind weit verbreitet. Wichtig beim Betrieb eines Grills ist, dass eine geeignete Zündquelle und Grillanzünder sowie Holzkohle oder Gas in ausreichender Menge vorrätig sind. Es ist unbedingt zu beachten, dass der Grill niemals in geschlossenen Räumen in Betrieb genommen wird, da auch Glut (und nicht nur

die Flamme) als Feuer gilt und entsprechend mit Vorsicht zu behandeln ist. In geschlossenen Räumen kann Glut sehr gefährlich werden: Funkenflug kann Brände verursachen, Rauchentwicklung zu Atemnot führen. Nehmen Sie einen Grill daher grundsätzlich nur im Freien in Betrieb.

Wer keinen Grill besitzt, kann auch eine Feuerstelle im Freien, etwa im Garten, mit einem großzügigen Sicherheitsabstand zum Haus einrichten. Achten Sie dabei unbedingt auf einen nicht brennbaren Untergrund. Ein solcher Untergrund kann beispielsweise mit Steinen oder Erde vorbereitet werden. Es empfiehlt sich, die Feuerstelle zusätzlich mit einem Kranz aus Steinen einzugrenzen, sodass sich das Feuer nicht ausbreiten kann. In der Umgebung der Feuerstelle sollten sich keine leicht entzündlichen oder brennbaren Stoffe befinden, da zum Beispiel auch Funkenflug Feuer entzünden kann.

Wind spielt bei offenen Feuerstellen, aber auch bei Gasflammen eine entscheidende Rolle. Sollte es windig sein, so suchen Sie im Freien nach einer geeigneten, windgeschützten Stelle. Alternativ schirmen Sie die Feuerstelle mit feuerfestem Material ab. Somit wird die Hitze nicht weggeblasen (damit reichen die Brennstoffvorräte länger), und auch der Funkenflug wird verringert.

Sicherheit geht vor

Unabhängig davon, ob es gleich dunkel wird oder wie hungrig Sie sind: Sicherheit hat immer absolute Priorität! In einer Situation ohne Strom und Wasser, in der alle Einsatzkräfte ohnehin schon im Einsatz sind, ist ein Brand oder eine Brandverletzung das Letzte, was Sie gebrauchen können.

Von Feuer gehen gleich mehrere Gefahren aus. Erfahren Sie im Folgenden, wie Sie sie vermeiden können, und was zu tun ist, wenn trotz aller Vorsicht etwas passiert.

ERSTICKUNG

Feuer kann aus der Flamme wie auch aus Glut bestehen und je nach Umstand kann es sein, dass man die Flamme gar nicht als solche erkennt. Ob sichtbar oder nicht, Feuer verbrennt immer Sauerstoff und produziert Kohlenmonoxid (CO) und Kohlendioxid (CO_2) sowie gegebenenfalls weitere gefährliche Stoffe. Wenn zu viel CO oder auch CO_2 in der Umgebungsluft ist und eingeatmet wird, kann man ersticken. Kohlenmonoxid und Kohlendioxid sind geruchlos, darum bemerken wir über den Geruchssinn nicht, wenn die Konzentration der beiden Gase in der Luft bedrohlich ansteigt. Dazu kommt, dass Menschen bei zu viel CO und CO_2 in der Luft müde werden und eventuell sogar einschlafen. Sollte das passieren, könnte sich ein Feuer unbemerkt ausbreiten und die schlafende Person ersticken. Im Rauch beziehungsweise Qualm sind außerdem weitere gefährliche Stoffe vorhanden, die lebensgefährlich werden können.

Grundsätzlich sollte mit offenem Licht, also Feuer (Flamme und/ oder Glut), nur im Freien und nicht in geschlossenen Räumen gekocht werden. Draußen werden die gefährlichen Gase des Feuers sofort verweht und verdünnt, sodass ausreichend Sauerstoff zum Atmen vorhanden ist. Bei Kerzen oder Öllampen in geschlossenen Räumen muss aus den gleichen Gründen regelmäßig gelüftet werden. Batteriebetriebene Messgeräte oder Warngeräte (vergleichbar mit Rauchmeldern) können die Raumluft überwachen. CO-Warnmelder oder CO_2-Messgeräte werden nicht an der Decke eines Raums angebracht, sondern im unteren Bereich der Wand. Bitte beachten Sie unbedingt die dazugehörige Montage- und Betriebsanleitung. Die Geräte sind nicht teuer und werden insbesondere, aber nicht ausschließlich allen Besitzerinnen und Besitzern eines offenen Kamins oder Kaminofens dringend empfohlen.

VERBRENNUNG

Feuer (Flamme und Glut) ist enorm heiß und kann zu schlimmen Verbrennungen der Haut führen. Nutzen Sie deshalb nur geeignete Kochstellen. Großflächige Verbrennungen können sehr gefährlich, ja, lebensbedrohlich sein. Verhalten Sie sich daher nie fahrlässig und achten Sie auf gute Ausrüstung und die Einhaltung aller nötigen Sicherheitsvorkehrungen. Der Fachhandel bietet Schutzkleidung wie schwer entflammbare Schürzen, Topflappen

oder Sicherheitshandschuhe an.

Sollte es doch zu Verbrennungen kommen, sind Erste-Hilfe-Maßnahmen zu ergreifen. Nähere Informationen finden Sie dazu im Beitrag von Julia Porcas »Erste-Hilfe-Maßnahmen beim Outdoor-Cooking« ab hier.

UNKONTROLLIERTE AUSBREITUNG

Feuer kann sich, vor allem bei Wind, rasend schnell ausbreiten und somit unkontrollierbar werden. Lassen Sie offenes Feuer darum nie unbeobachtet. Sorgen Sie stets für geeignete Kochstellen und zweckentfremden Sie Geräte nicht. Nur bei sachgerechter Anwendung kann die Ausbreitungsgefahr eingedämmt werden.

Sollte es dennoch einmal zu einer ungewollten Ausbreitung des Feuers kommen, versuchen Sie, diese mit Löschmaßnahmen zu unterbinden. Idealerweise steht ein Feuerlöscher bereit. Der Standardfeuerlöscher für den Privatgebrauch ist ein Wasserlöscher, er ist im Fachhandel oder im Baumarkt erhältlich. Achten Sie darauf, dass der Feuerlöscher immer gewartet ist, oder erwerben Sie regelmäßig einen neuen. Mit einem Feuerlöschertraining können Sie selbst Erfahrungen dazu sammeln, an welche Grenzen auch Feuerlöscher stoßen können. Die Möglichkeit, solche Trainings zu absolvieren, bieten unter anderem Feuerwehren und Fachunternehmen an.

Wenn ein Feuer trotz Löschversuchen weiter außer Kontrolle gerät, bringen Sie sich und andere in Sicherheit, schließen Sie Fenster und Türen hinter sich und rufen Sie die Feuerwehr über die Notrufnummer 112.

ACHTUNG: Brennende Flüssigkeiten dürfen nicht mit Wasser gelöscht werden. Es könnte zu einer Fettexplosion kommen und das Feuer würde sich schlagartig ausbreiten. Versuchen Sie stattdessen, die Sauerstoffzufuhr zu unterbinden. Das gelingt etwa einfach durch das Auflegen eines passenden Deckels auf den Topf, in dem beispielsweise das Öl brennt.

FÜR JEDEN FALL DER FÄLLE! Geheimrezepte der Vorratshaltung

Autorinnen: Sabine Katharina Geicht, BBK und THW, und Lisa Zehner, BBK

Ob Meal Prepping oder Einmachkunst, Urban Farming oder kopfloser Hamsterkauf: Vorratshaltung ist wieder buchstäblich in aller Munde – mit ihren Vorzügen und mit ihren Schattenseiten. In den letzten Jahren mauserte sie sich zum Trend und glänzte immer wieder mit ihren Stärken wie Ressourcen- und Umweltschonung, Zeitersparnis und kulinarischem Gestaltungsspielraum. Das altvertraute Bild prall gefüllter Vorratskammern und abwechslungsreich bestückter Regale, deren Bretter sich unter der köstlichen Last biegen, hat so ein gutes Stück seines angestaubten Images eingebüßt. In jüngster Zeit rückt dabei gerade der ursprüngliche Zweck der Bevorratung wieder in den Fokus der Aufmerksamkeit: die Vorsorge für große und kleine Engpässe, in denen der laufende Bezug neuer und frischer Lebensmittel erschwert oder gänzlich unmöglich ist.

Bei aller Aktualität ist dieses Konzept also kein Novum. Im Gegenteil: Es ist sogar so grundlegend, dass es im Tierreich strukturelle Entsprechungen findet. Wer kennt beispielsweise nicht die Meister und Wappentiere der Vorratshaltung – Hamster und Eichhörnchen? In Zeiten des Überflusses füllt der Hamster seine unterirdische Vorratskammer, um in harten Wintermonaten entspannt daraus zu zehren. Und das Eichhörnchen legt aus demselben Grund verschiedene Nahrungsressorts an, die es strategisch in seiner Umgebung verteilt. Es lohnt sich darum, genauer ins Tierreich zu schauen: Was können wir Menschen von den schlauen Nagern lernen – und was haben wir ihnen voraus?

LEKTION 1

Auf die Logistik kommt es an, im Großen wie im Kleinen

Anders als die beiden Selbstversorger Hamster und Eichhörnchen leben wir Menschen in weit verzweigten Sozialgefügen, die die Versorgung des Einzelnen nur in ihrer Gesamtheit genommen gewährleisten. Denken wir für einen Moment darüber nach, wie dies funktioniert. Unsere Versorgung wird im Regelfall durch eine komplexe, arbeitsteilige Infrastruktur abgedeckt, bei der alle Komponenten wie Zahnräder in einem Uhrwerk ineinandergreifen. Diese Vernetzungsstruktur ist von Vorteil, insofern der Ausfall einzelner Rädchen im Getriebe meistens durch andere Systemkomponenten aufgefangen und kompensiert werden kann. Das große Ganze bleibt also in seiner Komplexität in den meisten Fällen funktionell gesichert.

Nichtsdestotrotz sind auch solch ausgeklügelte Systeme nicht vor Beeinträchtigungen oder (Teil-)Ausfällen gefeit. Eine gewisse Restanfälligkeit für Fehler ist nie auszuschließen. Aufgrund der Menge und Dichte der Verknüpfungen im System kann der Ausfall eines wichtigen Teils eine Vielzahl anderer, mit ihm verbundener Bereiche beeinträchtigen. Dies gilt insbesondere in Bezug auf systemrelevante Kernversorgungskomponenten, die ihrerseits die Funktionalität unzähliger weiterer Elemente im System sichern und ermöglichen. Strom- und Wasserversorgung gehören zu diesen

Grundsteinen. Fallen sie aus, wirkt sich das auf mehreren Ebenen aus, sodass sich die Folgen direkt bis hinein in die private Lebensführung jedes Einzelnen niederschlagen (siehe Randnotiz 1). Um es auf die Lebenswirklichkeit der Nager zu übertragen: Der Winter bricht unvorhergesehen herein. Auf einmal werden sonst ungewohnte Fragen drängend: Wie kompensieren wir als Gesellschaft die logistischen Beeinträchtigungen, wie überbrücken wir als Einzelne die Zeit, bis alles wieder funktioniert – kurzum: Wie gut haben wir vorgesorgt?

RANDNOTIZ 1

Was genau Sie in diesen Fällen zu erwarten haben und worauf Sie sich vorbereiten sollten, beschreiben Stefan Mikus sowie Eva Stock und Ina Wienand vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) in den Beiträgen »Stromausfall! Die ersten Stunden aus Sicht einer Familie« ab hier und »Wenn kein Wasser aus dem Hahn kommt — Welche Risiken es gibt und wie Sie vorsorgen können« ab hier.

An diesem Punkt können sich all diejenigen unter uns entspannt zurücklehnen, die sich im Großen wie im Kleinen bereits um ihre Vorratshaltung gekümmert haben. Ob man nun nach dem Hamsterprinzip die Möglichkeit hat, eine ganze Vorratskammer zu bestücken, oder ob man es dem Eichhörnchen gleichtut und seine Vorratsbestände dezentral überall dort anlegt, wo es sich im eigenen Haushalt anbietet: Das ist nicht nur eine Frage der räumlichen Gegebenheiten, sondern auch der persönlichen und organisatorischen Vorlieben. Doch ganz gleich, wie man es in dieser Sache hält: Wer erstens die eigenen Möglichkeiten zum Anlegen eines Vorrats erkennt und schafft und diese dann zweitens in der Praxis klug nutzt und dauerhaft pflegt, den oder die kann auch ein plötzlicher Wintereinbruch, im wörtlichen wie im übertragenen Sinne, nicht schrecken.

LEKTION 2

Alles, was das Herz begehrt — und was sich gut hält

Nüsse, Maronen, Samen, Getreide: Natürlich bevorraten Hamster und Eichhörnchen vieles, was sie auch im Sommer ernährt und ihnen offensichtlich gut schmeckt. Doch ihren Speiseplan aus diesen Zeiten idealer Verfügbarkeit können sie nicht eins zu eins in ihre Vorratshaltung übertragen. Für uns Menschen gilt entsprechend, dass wir natürlich nur bevorraten sollten, was wir gern essen. Darüber hinaus müssen wir aber auch darauf achten, was sich für den langfristigen Vorrat eignet, wie viel wir im Falle eines Falles wovon benötigen und wie wir sicherstellen können, dass wir es dann zubereiten können.

Zum Glück müssen wir all diese Herausforderungen nicht alleine bewältigen! Stattdessen haben sich Fachleute aus dem Bevölkerungsschutz hierüber schon Gedanken gemacht und entsprechende Empfehlungen formuliert. Laut Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) sollte unser Vorrat darauf ausgelegt sein, uns zehn Tage lang ohne Hilfe von außen versorgen zu können (siehe Randnotiz 2).

RANDNOTIZ 2

Denken Sie daran, dass insbesondere für kleinere Kinder Vorsorgemaßnahmen nötig sein können, die von den Vorkehrungen für Erwachsene abweichen. Mehr dazu erläutern zum Beispiel Mathilde Kersting, Thomas Lücke und Hermann Kalhoff vom Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) im Beitrag »Ernährung für gesunde Säuglinge, Kinder und Jugendliche — Vorsorge für den Ausfall von Strom und Trinkwasser« ab hier. Und für eine individuelle Beratung in dieser Frage steht Ihnen Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin sicherlich mit Rat und Tat zur Seite.

Was Nahrungsmittel betrifft, ist für jede Person in unserem Haushalt von einem Energiebedarf von durchschnittlich 2200 kcal täglich auszugehen, der über diesen Zeitraum abgedeckt werden muss; als Faustformel zur Vorratshaltung gilt daher: 2200 kcal x 10 Tage x Anzahl der Personen im Haushalt. Um dem breit gefächerten Nährstoffbedarf des Körpers gerecht zu werden, sollten die Vorräte zudem vielen verschiedenen Lebensmittelgruppen entstammen – und zwar im Idealfall so, dass daraus zubereitete Mahlzeiten nicht nur ausgewogen und nahrhaft sind, sondern auch gut schmecken

(siehe Randnotiz 3). Falls darüber hinaus Lebensmittelunverträglichkeiten oder Spezialnahrungsbedarfe (z. B. für Säuglinge oder Personen mit chronischer Krankheit) bestehen, ist natürlich auch das bei der Planung zu berücksichtigen. Außerdem dürfen wir keinesfalls die Getränke aus den Augen verlieren, denn auch die Wasserversorgung kann beeinträchtigt werden. Daher sollte bei der Zusammenstellung unseres Vorrats mit 2 Litern pro Person und Tag gerechnet werden, wobei je ½ Liter Brauchwasser (etwa zum Kochen oder zur Körperpflege) einkalkuliert ist.

RANDNOTIZ 3

Womit Sie Ihren Lebensmittelvorrat ausreichend vielfältig gestalten und mit welchen Mengen Sie kalkulieren sollten, verrät Ihnen die Übersicht des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) ab hier. Und wie Sie mit diesen Vorräten abwechslungsreich kochen, erfahren Sie ab hier.

Dort, wo Hamster und Eichhörnchen nur mit Lebensmitteln vorsorgen, sollten wir Menschen auch andere grundlegende Bedürfnisse mit unserem Vorrat absichern. Neben einer stromunabhängigen Kochgelegenheit (siehe Randnotiz 4) sollten ausreichend Arzneimittel, Hygieneartikel sowie Erste-Hilfe-Material im Haus sein. Sofern Haushaltsangehörige bestimmte Medikamente regelmäßig einnehmen müssen, sollte Ihre Hausapotheke nach Rücksprache mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten entsprechend um einen Vorrat dieser Medizin ergänzt werden.

RANDNOTIZ 4

Kochen ohne Strom ist ein Thema, das Sie bei Ihrer Planung von Anfang an berücksichtigen sollten. Sie fragen sich, welche technischen Möglichkeiten es dazu gibt? Nico Janicke von der Bonner Feuerwehr gibt Ihnen im Beitrag »Wärme und Hitze bei Stromausfall — Hinweise der Feuerwehr« ab hier Antworten und erklärt, welche Methoden Sie unter welchen Bedingungen sicher anwenden können.

Und da der Winter auch buchstäblich über uns hereinbrechen kann,

sind stromunabhängige Licht- und Wärme- sowie Informationsbezugsquellen (denken Sie z. B. an Taschenlampen, Decken und ein batteriebetriebenes Radio inklusive passendem Batterienvorrat) förmlich Pflicht.
`

RANDNOTIZ 5

Sie wollen mehr darüber erfahren, wie und womit Sie sich auf verschiedene Situationen vorbereiten können? Der Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen des BBK gibt Ihnen alle nötigen Infos an die Hand und stellt Ihnen eine persönliche Checkliste bereit. Auf der Website des BBK können Sie beides herunterladen oder kostenlos bestellen: www.bbk.bund.de. Drucken Sie sich dort aus, was Ihnen wichtig erscheint, denn so haben Sie diese Infos auch im Notfall sofort griffbereit.

LEKTION 3

Volle Schränke — mit System

Weder Hamster noch Eichhörnchen müssen das ihnen eigene Vorsorgeverhalten erst erlernen: Wenn sie Futter horten, geschieht das instinktiv. Wie viel Nahrung insgesamt angehäuft wird, wie sie sich zusammensetzt, nach welchem System sie verwaltet wird – diese Fragen stellen sich den beiden Nagetieren nicht. Uns Menschen aber schon! Und da wir das Thema Bevorratung kognitiv statt instinktiv angehen, merken wir rasch, dass planmäßiges Vorgehen und der vorausschauende Umgang mit angelegten Vorräten entscheidend sind. Nicht umsonst ist der Begriff des Hamsterkaufs negativ behaftet und gerade in jüngerer Zeit regelrecht verpönt: Das überstürzte, wahllose und exzessive An-sich-Raffen aller verfügbaren Produkte ist nicht nur unsolidarisch, sondern vor allem auch für den Einzelnen überhaupt nicht sinnvoll. Was nützt uns im Krisenfall schon ein Vorrat, der aus nichts als einem Kilo purer Hefe, mehreren Paletten Dosenbohnen und einem übermäßig großen Berg an Toilettenpapier besteht?

Im Vorratsbestand müssen sich Qualität und Quantität schon aus pragmatischen Gründen die Waage halten. Dieses Prinzip können Sie bereits beim ersten Anlegen Ihres persönlichen Vorrats beherzigen: Handeln Sie stets mit Plan, dann können Sie Ihren Bestand mit geringstmöglichen Mitteln aufbauen und halten. In der Praxis kann das beispielsweise so aussehen, dass Sie sich erst einmal über Ihre eigenen methodischen Vorlieben im Alltag klarwerden. Erstellen Sie sich vorab einen Tages- oder gar Wochenplan, nach dem Sie gezielt einkaufen und kochen? Oder richten Sie sich beim Einkauf lieber nach dem jeweils verfügbaren Angebot und legen sich damit intuitiv einen Grundstock an, aus dem heraus Sie an den nächsten Tagen Ihre Mahlzeiten zubereiten? Beide Herangehensweisen können Sie auch beim Anlegen Ihres Notvorrats anwenden. Auch das Tempo des Vorratsaufbaus können Sie Ihren persönlichen Lebensumständen und Gepflogenheiten anpassen: Sie können sich ihren Bestand natürlich auf einen Schlag anlegen, doch in vielen Fällen kann ein langsamer, schrittweise vollzogener Aufbau etwa mithilfe einer an den persönlichen Bedarf angepassten Übersichtsliste praktikabler sein.

LEKTION 4

Immer schön der Reihe nach

Nicht nur bei der Anlage, sondern gerade auch bei der Pflege und Nutzung des Vorrats können wir Menschen dem Vergleich mit den berühmten Nagern standhalten und mit einer besonderen Fähigkeit auftrumpfen: der optimalen Ressourcennutzung. Dieses Talent können wir sowohl im Regel- als auch im Ausnahmefall gezielt einsetzen. Ist ein Vorrat einmal angelegt, bleibt aber durch das Ausbleiben einer Bedarfslage unangetastet, ist langfristig der Verderb der Nahrung leider vorprogrammiert. Abhilfe schafft die Anwendung eines rollierenden Verbrauchssystems: Dabei lassen Sie die bevorrateten Lebensmittel in Ihren täglichen Verbrauch einfließen und füllen den Bestand anschließend wieder auf. Sie

verwenden also zum Beispiel immer nur die als Nächstes ablaufende Packung Mehl und kaufen dann beim nächsten Wocheneinkauf eine neue. Auf diese Weise pflegen Sie einen sich laufend und mit System erneuernden Vorrat.

Sollte es dann einmal ein Ereignis wie ein längerer Stromausfall nötig machen, den harten Kern Ihres Vorrats in die Wochenplanung einzubeziehen, gilt: Verbrauchen Sie alle vorhandenen Lebensmittel von Beginn an in der Reihenfolge, in der sie andernfalls verderben würden. Ein Stromausfall trifft uns meist mitten im Alltag, sodass anfangs wahrscheinlich noch diverse frische Lebensmittel vorhanden sind, ja sogar durch das ungewollte Abtauen des Gefrierschranks ein Überschuss an bald zu verzehrendem Essen vorhanden sein dürfte. Wenn wir dann gezielt darauf achten, zuerst die verderblichsten Zutaten zu verarbeiten, reduzieren wir nicht nur die Menge unbrauchbar werdender Lebensmittel und anfallenden Mülls, sondern können uns mit unseren Lagerbeständen oft sogar noch länger als die zehn Tage, auf die unser Grundvorrat mindestens angelegt sein sollte, gut versorgen (siehe Randnotiz 6).

RANDNOTIZ 6

Zur Erinnerung: Lassen Sie auch in Erwartung eines Versorgungsengpasses lieber Vorsicht walten und verbrauchen Sie leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch oder Fleisch nur, solange Sie sicher sind, dass dadurch kein gesundheitliches Risiko entsteht. Wenn Sie Zweifel haben, verzichten Sie lieber!

LEKTION 5

An wirklich alle denken, die unserer Fürsorge bedürfen

In diesem Zusammenhang sollten wir uns bewusst machen, dass unsere Verantwortung in einer bestimmten Hinsicht weit über die anderer Lebewesen hinausgeht: Uns sind oft auch Angehörige anderer Spezies als Schutzbefohlene anvertraut, nämlich unsere Haustiere. Auch sie sind dringend darauf angewiesen, dass wir für sie vorsorgen. Dabei hat jede Tierart und jedes einzelne Tier in unserer Obhut elementare Bedürfnisse, denen wir auch in Notfällen gerecht werden müssen. Machen Sie sich also ganz genau über die

Bedürfnisse Ihrer Haustiere kundig und lassen Sie sich bei der Vorsorge von Ihrem Tierarzt bzw. Ihrer Tierärztin und seriösen Fachverbänden beraten.

Behausung, Tiernahrung, Wasser und Medizin: Jedes Ihrer Haustiere, vom Chamäleon über das Kaninchen bis hin zum Kanarienvogel, sollte bei Ihrer Vorsorgeplanung ganz konkret mit einem angemessenen und artgerechten Vorratsbestand berücksichtigt werden. Nur dann kommen Sie zum Beispiel bei einem Engpass in der Wasserversorgung nicht mit ihren Trinkwasservorräten in Bedrängnis, weil Sie den täglichen Bedarf Ihrer deutschen Dogge (bis zu 9 Liter am Tag!) nicht bedacht haben. Wichtig ist es auch, Verbrauchsmaterial wie Katzen- oder Kleintierstreu und Vogelsand in Ihre Vorräte aufzunehmen und beispielsweise für den stromabhängigen Betrieb von Aquarien oder Terrarien einen technischen Notfallplan auszutüfteln, mit dem Ihre Tiere Notsituationen wie längere Stromausfälle unbeschadet überstehen. Dass Sie sich mit diesen besonderen Herausforderungen frühzeitig befassen und entsprechende Vorkehrungen treffen, kann für Ihre Tiere im Zweifelsfall überlebenswichtig sein.

RANDNOTIZ 7

Der Irrglaube, dass Hunde und Katzen gemeinhin mit Medikamenten für Menschen therapiert werden können, hält sich hartnäckig – oft mit fatalen Folgen: Für Ihre Hunde und Katzen besteht beispielsweise bei Einnahme von Aspirin, Ibuprofen oder Diclofenac Lebensgefahr. Halten Sie daher auch in Notsituationen immer Rücksprache mit einem Tierarzt oder einer Tierärztin!

Auch bei Medikamenten und Erste-Hilfe-Material für Ihre Haustiere sollten Sie gezielt vorsorgen, denn das, was für sie routinemäßig gebraucht wird, deckt sich nicht unbedingt mit dem, was für Menschen geeignet ist (siehe Randnotiz 7).

Je nach Dauer und Ausmaß von Ausnahmesituationen wie Stromausfällen kann zudem die tierärztliche Betreuung in Ihrer Region beeinträchtigt sein oder ganz ausfallen. Veterinärpraxen und Tierkliniken sollten zwar im Idealfall vorgesorgt haben und einsatzfähig bleiben, Ihre Anfahrt und der Transport Ihrer Haustiere können aber erschwert werden. Es empfiehlt sich daher immer,

auch hierzu einen eigenen Notfallplan samt Notfallnummernliste und Maßnahmen zum konkreten Vorgehen zu entwerfen (siehe Randnotiz 8). Ihr Tier vertraut auf Ihre Fürsorge und wird es Ihnen danken!

RANDNOTIZ 8

Können Sie die Vitalfunktionen Ihrer Katze prüfen? Und wissen Sie, wie Sie Ihrem panisch reagierenden Hund einen Druckverband anlegen? Gerade in einer Ausnahmesituation kann es lebensrettend sein, wenn Sie sich in Erster Hilfe für Ihre Tiere weitergebildet haben. Eignen Sie sich entsprechende theoretische und praktische Kenntnisse an und fragen Sie Ihre Tierarztpraxis nach Schulungsangeboten in Ihrer Nähe.

Mit Weitsicht bereit für den Ausnahmefall

Diese fünf Lektionen fußen allesamt auf einer Grundvoraussetzung: Durch unsere Fähigkeit zur langfristigen Vorausplanung sind wir von Natur aus mit allem ausgestattet, was nötig ist, um eine sinnvolle Notfallvorsorge samt effektiver Bevorratung zu betreiben. Damit hat jeder und jede von uns die Möglichkeit, es persönlich besser zu machen als die berühmte Grille aus der Fabel La Fontaines, die den ganzen Sommer lang nur auf ihrer Geige spielt und der es darum im Winter an allem Lebensnotwendigen fehlt, bis endlich Hilfe von außen naht. Dank unserer Fähigkeit zu Solidarität und Empathie heben wir uns aber genauso vom sprichwörtlichen raffgierigen Drachen ab, der ungeachtet seines wirklichen Bedarfs und ohne Rücksicht auf andere und eigene Verluste in seiner Höhle alles hortet, was er erbeuten kann. Wer sich also stattdessen von den tierischen Symbolfiguren der Vorratshaltung inspirieren lässt und deren Vorsorgetalent zudem durch planmäßige, originelle und fürsorgliche Notfallvorsorge übertrifft, holt buchstäblich das Beste aus sich heraus. Mehr noch: Er oder sie hilft sich und anderen damit am effektivsten und kann unbeschadet die Zeit überbrücken, bis die gesellschaftliche und staatliche Unterstützung naht und greift. Entwickeln Sie daher ihren individuellen Vorsorgeplan und denken

Sie hierbei vorausschauend, sozial und kreativ, denn gut vorbereitet für alle Fälle sind Sie auch im Ausnahmefall noch handlungsfähig. Und dann sorgt das Kochen auch ohne Strom bei jeder Mahlzeit für reichlich Genuss.

ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN beim Outdoor-Cooking

Autorin: Julia Porcas, BBK und THW

Aus Ihrem Alltag und Ihrer Lebenserfahrung kennen Sie das nur zu gut: Es kann sich jederzeit ein Unfall im Haushalt ereignen. Oft können Sie sich und anderen in dieser Situation helfen oder entsprechende Hilfe rufen. Doch wie sieht es aus, wenn Sie in der freien Natur campen oder sich ein Stromausfall, wie im Beitrag »Stromausfall! Die ersten Stunden aus Sicht einer Familie« auf S. 12 von Stefan Mikus beschrieben, ereignet?

In diesem Fall kochen Sie eventuell zum ersten Mal draußen, möglicherweise auf unbefes tigtem, unebenem Untergrund mit ungewohnten Kochgerätschaften und Brennmaterialien, mit denen Sie noch keine Erfahrung haben. Die Gefahr, sich dabei eine Verletzung zuzuziehen, ist deutlich höher als in der Küche. Zudem stehen Ihnen einige wichtige Hilfsmittel wie Telefon, Gefriertruhe für Kühlpacks oder fließendes Wasser für die Erste Hilfe nicht zur Verfügung. Neben geläufigen Grundsätzen und Vorgehensweisen der Ersten Hilfe (1) und des Eigenschutzes (2) sollten nicht nur die Besonderheiten bei Unfällen im Umgang mit Feuer und Brennmaterialien besonders beachtet werden (3), sondern auch die Behandlung ohne die Materialien, zu denen Sie zu Hause greifen würden. Daher ist es sinnvoll, sich mit Erste-Hilfe-Maßnahmen für typische Outdoor-Cooking-Verletzungen auseinanderzusetzen, bevor eine Notsituation eintritt und Sie dieses Wissen in der Praxis brauchen. Hierfür haben wir die in diesen Fällen häufigsten Verletzungen und die entsprechenden Maßnahmen für Sie zusammengestellt. Ergänzend finden Sie Sicherheitshinweise zur Vermeidung von Unfällen (4) sowie eine Liste mit den wich tigsten Dingen, die Sie beim Kochen im Freien für alle Fälle dabei haben

sollten (5).10

1 FOLGENDES GILT GRUNDSÄTZLICH BEI DER ERSTEN HILFE:

- Sich einen Überblick über die Situation verschaffen ➠ SEHEN.
- Eigenschutz beachten (siehe 2) ➠ SCHÜTZEN.
- Verletzte Person aus dem Gefahrenbereich bringen ➠ RETTEN.
- Sind Bewusstsein und Atmung vorhanden? ➠ PRÜFEN.
- Hilfe rufen oder von einer anderen Person rufen lassen. Wenn nötig: NOTRUFNUMMER 112 wählen.
- Bei Bewusstlosigkeit und normaler Atmung die verletzte Person in die stabile Seitenlage bringen. Bei fehlender Atmung Wiederbelebungsmaßnahmen (Rhythmus: je 30 x Herzdruckmassage und 2x Atemspende im Wechsel) bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes durchführen ➠ HELFEN.
- Immer ruhig bleiben und die verletzte Person trösten, bis der Rettungsdienst eintrifft ➠ BERUHIGEN.
- Darauf achten, dass die verletzte Person nicht friert, das Bewusstsein verliert oder unregelmäßig atmet ➠ ÜBERWACHEN.

2 WAS BEDEUTET EIGENSCHUTZ?

- Der oder die Ersthelfende soll durch die Hilfeleistung weder sich selbst noch andere gefährden.
- Die Unfallstelle absichern.
- Das Umfeld durch Hilferufe alarmieren.
- Auf Infektionsschutz achten: Bei Kontakt mit Blut oder anderen Körperflüssigkeiten Einmalhandschuhe tragen; in Zeiten einer Pandemie Mund-Nasen-Schutz für Ersthelfende und verletzte Person verwenden.

3 DAS IST BEI VERLETZUNGEN DURCH FEUER, GAS UND KOHLE ZU BEACHTEN:

- Verbrannte Stellen, die kleiner als eine Handfläche sind (also weniger als 1 % der Körperoberfläche der verletzten Person ausmachen), dürfen mit lauwarmem Wasser gekühlt werden, größere Körperflächen nicht. Brandblasen auf keinen Fall öffnen!
- Offene Brandwunden nicht mit Cremes oder Hausmitteln, wie z. B. Quark, behandeln, sondern mit keimarmen Verbänden oder Tüchern abdecken. Sind solche nicht vorhanden, die Verbrennung unbedeckt lassen.

4 SICHERHEITSHINWEISE ZUR VERMEIDUNG VON UNFÄLLEN

- Zum Anheizen des Grills auf keinen Fall Spiritus oder andere flüssige Brennmittel als Brandbeschleuniger verwenden.
- Kinder und Haustiere am Grill oder an der offenen Feuerstelle nie unbeaufsichtigt lassen.

- Auf ausreichend Abstand der Kochstelle zu brennbaren Materialien (Zelte, Bäume etc.) und auf genügend Sicherheitsabstand zum Spielbereich der Kinder achten.
- Bitte beachten Sie auch diese Hinweise zur Sicherheit beim Outdoor-Cooking: Nico Janicke: »Wärme und Hitze bei Stromausfall — Hinweise der Feuerwehr«, S. 18.

5 DAS GEHÖRT BEIM KOCHEN IM FREIEN ZUR SICHERHEITSAUSSTATTUNG:

- Erste-Hilfe-Set (inkl. Einmalhandschuhe und mindestens 2x Mund-Nasen-Schutz)
- Löschdecke, Feuerlöscher oder ein Eimer mit Sand zum Löschen
- Eimer oder Kanister mit Wasser zum Löschen oder zum Kühlen von Verbrennungen
- Sonnencreme gegen Sonnenbrand
- Saubere Tücher für kühle Umschläge

- Kopf- und Nackenbedeckung gegen Sonnenstich
- (Kühle) Getränke als erste Maßnahme bei Insektenstichen im Rachenraum und gegen Austrocknung
- Kältesofortkompresse (ohne Vorkühlung zum Einmalgebrauch) zum Kühlen
- Geladenes Mobiltelefon plus geladene Powerbank zum Absetzen eines Notrufs

1. KLEINE VERBRENNUNGEN ODER VERBRÜHUNGEN DURCH WA SSERDAMPF, KOCHGESCHIRR UND FLÜSSIGKEITEN

    - Verbrühte Bekleidung entfernen.
    - Verletzte Stelle ein paar Minuten unter/in lauwarmes Wasser halten. Achtung: Nur erlaubt bei Verletzungen, die kleiner als eine Handfläche sind! Alternativ mit Kühlpacks kühlen. Gefrorene Standardkühlpacks nur in Tüchern eingewickelt nutzen, kein direkter Kontakt mit

der Haut.
- Bei Hautfetzen und weißlichem Gewebeschaden unbedingt einen Arzt aufsuchen!

5. SCHWERE UND GROSSFL ÄCHIGE VERBRENNUNGEN

- Die brennende Person und ihre Kleidung mit Wasser oder einer Löschdecke oder durch wiederholtes Hin- und Herrollen löschen.
- Die Notrufnummer 112 wählen.
- Die Bekleidung entfernen, jedoch eingebrannte Bekleidung oder andere Materialien nicht abziehen.
- Großflächige Verbrennungen nicht kühlen, stattdessen die verletzte Person mit einer Rettungsdecke warmhalten und in die Schocklage bringen: Beine hochlegen. Der Person beruhigend zureden.

10. R AUCHVERGIF TUNG

- Die betroffene Person aus dem Gefahrenbereich bringen.
- Die Person an der frischen Luft hinsetzen oder hinlegen lassen, der Oberkörper sollte dabei immer erhöht sein.
- Bei Problemen mit der Atmung immer die Notrufnummer 112 wählen.

14. SONNENBR AND UND SONNENSTICH

- Die Person in den Schatten bringen und mit leicht erhöhtem Oberkörper lagern.
- Bei Sonnenbrand die gerötete Stelle, bei Sonnenstich die Stirn mit einem feuchten Tuch kühlen.
- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.
- Bei einem größeren betroffenen Hautareal, Fieber und/ oder Schüttelfrost die verletzte Person ärztlich behandeln lassen.

19. SCHNIT T WUNDEN DURCH MESSER, ME TALL ODER GL A

S

- Die Art des Verbandes richtet sich nach der Tiefe der Wunde bzw. nach der Stärke der Blutung und der Eigenart der betroffenen Körperstelle.
- Bei geringfügigen Wunden der verletzten Person zunächst die Möglichkeit geben, sich zu setzen, denn es besteht Schockgefahr durch die Blutung und/oder den Schmerz.
- Die Wunde mit einer keimfreien Wundauflage bedecken und entsprechend befestigen.
- Je nach Schwere der Verletzung die Notrufnummer 112 wählen.

24. ANAPHYL AK TISCHER SCHOCK DURCH INSEK TENSTICH ODER NAHRUNGSMIT TEL

- Den Auslöser entfernen, z.B. den Bienenstachel.
- Eng sitzende oder anliegende Bekleidung entfernen.
- Bei Atemnot kann eine sitzende Haltung Erleichterung bringen.
- Eventuell vorhandene Notfallmedikamente des oder der Betroffenen holen und sie ihm oder ihr anreichen – diese aber nie eigenmächtig verabreichen: Der Patient oder die Patientin muss sie selbsttätig einnehmen.
- Je nach Schwere der Reaktion die Notrufnummer 112 wählen.

30. INSEK TENSTICH IM MUND-R ACHEN-R AUM

- Die betroffene Person etwas Kühles lutschen lassen, falls Schlucken möglich ist.
- Den Hals mit kalten Umschlägen oder (falls vorhanden) mit in Tuch eingeschlagenen Eisbeuteln oder Kühlkompressen kühlen.
- Je nach Schwere der Reaktion oder Schwellung die Notrufnummer 112 wählen.

34. VERSCHLUCKEN

- Die Person auffordern, kräftig zu husten. Wenn das nicht hilft ➠
- Der nach vorne gebeugten Person bis zu fünfmal zwischen die Schulterblätter schlagen. Wenn das nicht hilft ➠
- Den Heimlich-Handgriff anwenden: Die betroffene Person von hinten mit beiden Armen umfassen und die eigene geballte Faust zwischen Nabel und Brustbeinende des oder der Verletzten platzieren. Die Faust mit der anderen Hand umfassen und bis zu fünfmal kräftig nach hinten oben ziehen. Wenn das nicht hilft ➠
- Im Wechsel Rückenschläge und Oberbauchkompression so lange anwenden, bis der Fremdkörper entfernt wurde oder der Rettungsdienst eintrifft.
- Bei eintretender Bewusstlosigkeit durch fehlende Atmung sofort mit Wiederbelebungsmaßnahmen (HLW – Herz-Lungen-Wiederbelebung) beginnen.

---

10 Fachlich begleitet wurde dieser Artikel von den Kolleginnen und Kollegen der Johanniter Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Bonn/Rhein-Sieg/Euskirchen.

ERNÄHRUNG FÜR GESUNDE SÄUGLINGE, KINDER UND JUGENDLICHE Vorsorge für den Ausfall von Strom und Trinkwasser

Autoren: Mathilde Kersting [11], Thomas Lücke [11], Hermann Kalhoff [11, 12, 13]

Kinder und Jugendliche sind keine kleinen Erwachsenen. Das gilt auch für die Ernährung und erst recht für die Anforderungen an eine Ernährung unter Notfallbedingungen, etwa ohne Strom und ohne den Zugang zu sicherem, sauberem Trinkwasser.

Je jünger die Kinder sind, umso spezieller ist ihre Ernährung. Vor allem bei Säuglingen stellen das schnelle Wachstum und die Organentwicklung besondere Anforderungen an die Ernährung. Daher sollte für die Säuglingsernährung separat für einen Notfall vorgesorgt werden. Kinder und Jugendliche können hingegen grundsätzlich im Rahmen der Familienversorgung für die Erwachsenen eingeplant werden.

In der Wissenschaft hat man sich bereits ausführlich Gedanken über die Ernährung von gesunden Säuglingen, Kindern und Jugendlichen gemacht. Aus der bisherigen Forschung heraus sind bewährte, wissenschaftlich abgeleitete und praktisch ausgerichtete Konzepte mit konkreten Empfehlungen entstanden.[14] Sie bilden die Grundlage für alle folgenden Überlegungen zur altersgemäßen Ernährung, weil sie auch im Not- oder Katastrophenfall eine

zuverlässige, grundlegende Orientierung bieten. Je nach Möglichkeiten in der spezifischen Situation sollten sie in der Praxis flexibel umgesetzt werden.

Um Ihnen einige fundierte Ansatzpunkte zur Notfallvorsorge für gesunde Säuglinge, Kinder und Jugendliche an die Hand zu geben, stellen wir Ihnen diese Konzepte genauer vor. Danach erörtern wir, welche konkreten Ratschläge sich daraus ergeben, die Sie in Ihrer persönlichen Notfallvorsorgeplanung berücksichtigen und umsetzen können.

Ernährungskonzepte

DAS ERNÄHRUNGSKONTINUUM

Das Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) hat zwei lebensmittelbasierte Ernährungskonzepte entwickelt: den Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr und die Optimierte Mischkost für Kinder und Jugendliche von 1 bis 18 Jahren. Sie übersetzen die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Nährstoffbedarf in den einzelnen Altersgruppen in praktische Richtlinien und machen sie dadurch für jedermann direkt anwendbar. Diese Ernährungskonzepte bilden ein Kontinuum für die gesamte Wachstumsphase (siehe Abbildung 1). Dabei geht die Säuglingsernährung mit Stillen und Beikost schrittweise in die Familienernährung über. Letztere eignet sich gleichzeitig als Grundlage der Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit.

Abb. 1: Das Ernährungskontinuum über alle Phasen von Wachstum und Entwicklung (www.fke-bo.de)

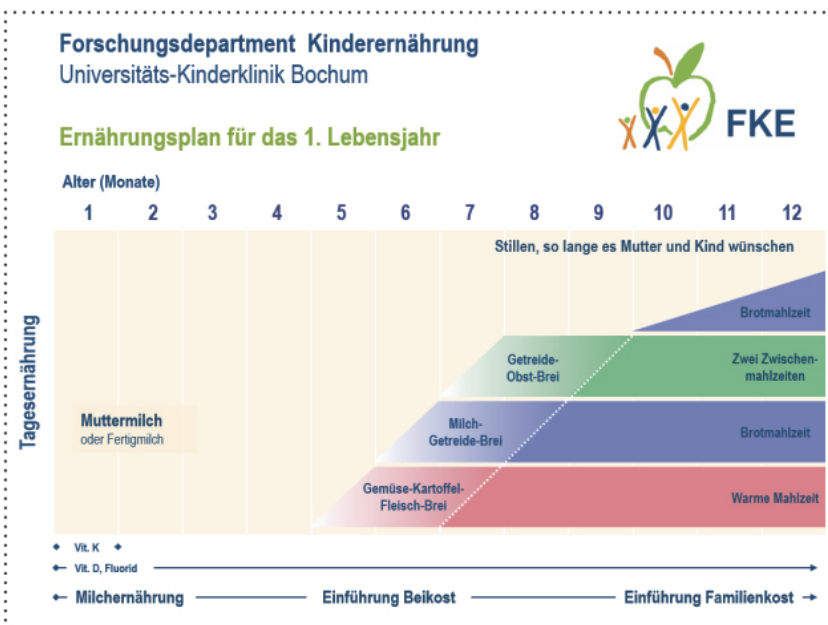


Abbildung 2: Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr (Vit. = Vitamin)

ERNÄHRUNG VON SÄUGLINGEN

Die Empfehlungen zur Ernährung von Säuglingen sind im Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr (siehe Abbildung 2) zusammengefasst. Aus ernährungs- und entwicklungsphysiologischen Gründen werden drei Abschnitte unterschieden, die fließend ineinander übergehen:

- ausschließliche Milchernährung (Muttermilch oder Säuglingsmilch / Fertigmilch) in den ersten 4 bis 6 Monaten
- Einführung von Beikost zwischen dem 5. und 7. Monat
- Einführung von Familienkost gegen Ende des 1. Lebensjahres

Einige Kinder essen bereits mit 4 Monaten Brei, die meisten mit 5 bis 6 Monaten, manche erst mit 7 bis 8 Monaten.

ERNÄHRUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Ausgangsbasis der Optimierten Mischkost sind 7-Tage-Speisepläne aus üblichen Lebensmitteln mit 5 Mahlzeiten pro Tag: 2 kalte Mahlzeiten (z. B. Frühstück, Abendessen), 1 warme Mahlzeit (z. B. Mittagessen), 2 Zwischenmahlzeiten (z. B. Pausenbrot am Vormittag, Snack am Nachmittag).[15] Dabei ergänzen sich die Mahlzeiten des Tages – ähnlich wie im Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr – mit ihren unterschiedlichen Lebensmittelund Nährstoffgehalten zu einer ausgewogenen Tagesernährung (sogenanntes Baukastensystem der Mahlzeiten).

Fasst man die Lebensmittel des 7-Tage-Speiseplans der Optimierten Mischkost zu ernährungsphysiologisch sinnvollen und gleichzeitig leicht verständlichen Lebensmittelgruppen zusammen, dann ergeben sich drei Kernbotschaften für die Lebensmittelauswahl (siehe Abbildung 3).

Die Prinzipien der Optimierten Mischkost gelten für alle Altersgruppen von Kindern und Jugendlichen von 1 bis 18 Jahren. Auch Eltern und Betreuungspersonen können davon profitieren, denn die Zusammensetzung der Lebensmittel innerhalb der Mahlzeiten und in der Tagesernährung sind altersunabhängig, lediglich die Portionsgrößen ändern sich in Abhängigkeit vom Energiebedarf. Dies bedeutet praktisch, dass sowohl in der Familie

und in der Betreuung in Kita oder Schule als auch im Notfall für alle Altersgruppen nach denselben Vorgaben geplant werden kann.

Abbildung 3: Prinzipien der Optimierten Mischkost

Die Notfallversorgung

HINWEISE ZUR SÄUGLINGSERNÄHRUNG

Mütter sollten gerade in Notfällen mit ihrem Säugling zusammen sein. Beim Stillen ist das ohnehin selbstverständlich. Stillen ist die beste Ernährung und gleichzeitig der ideale Gesundheitsschutz für junge Säuglinge, gerade auch in einer Krisensituation. Muttermilch hilft, die Säuglinge vor Krankheiten wie Durchfällen oder Atemwegsinfektionen zu schützen, und versorgt sie optimal mit Energie und allen notwendigen Nährstoffen. Muttermilch ist außerdem praktisch: Sie hat immer die richtige Temperatur und schützt das Baby so vor Auskühlung, sie ist hygienisch einwandfrei und immer verfügbar, auch unterwegs.

Wenn das Kind nicht gestillt, sondern mit Säuglingsmilch gefüttert wird, kann das Milchpulver für das Fläschchen problemlos mit kühlem Wasser zubereitet werden. Wichtig ist, die Hände zu säubern, bevor die Milch zubereitet wird. Das Fläschchen muss unmittelbar nach dem Füttern gründlich gereinigt werden. Falls Zweifel über die hygienische Qualität des Trinkwassers bestehen und Kochen möglich ist, sollte das Wasser vor der Verwendung abgekocht werden. Wenn kein (sauberes) Trinkwasser vorhanden ist, sollte abgepacktes Wasser für die Zubereitung verwendet werden.

Wenn das Kind 4 bis 6 Monate alt ist, wird die Milchernährung mit Beikost ergänzt. Grundsätzlich sollte die Beikost auch im Notfall entsprechend den Mahlzeiten des Ernährungsplans ausgewählt werden. Dazu sind fertige Beikostmahlzeiten im Gläschen gut geeignet. Der Milch-Getreide-Brei kann weiterhin mit H-Milch und Instantgetreide (aus der Familienernährung) und Frischobst (oder Obst aus dem Gläschen) zubereitet werden oder als fertiger Milchbrei aus dem Gläschen eingesetzt werden.

Für die Vorratshaltung werden somit benötigt:

- Milchpulver (Säuglingsanfangsnahrung, Folgenahrung), wenn der Säugling nicht gestillt wird
- Beikost: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Menüs, Obstgläschen, Milch-Getreide-Brei im Gläschen oder H-Milch plus Instantgetreideflocken
- Wasserreserve (Mineralwasser — eher mineralstoffarm, aber keine Spezialwässer oder Heilwässer)
- Die Zugabe von Vitamin D (und gegebenenfalls Fluorid) sollte fortgeführt werden, im Notfall kann sie aber auch etwa 14 Tage ausgesetzt werden.

HINWEISE ZUR ERNÄHRUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Zur Orientierung für die Zusammenstellung der Lebensmittel eignen sich für den Notfall auch die Grundlagen der Optimierten Mischkost: reichlich pflanzliche Lebensmittel, mäßig tierische Lebensmittel und nur wenige stark zucker- und fetthaltige

Lebensmittel.

Die meisten in der Optimierten Mischkost empfohlenen Lebensmittel gibt es auch in abgepackter, haltbarer Form, wie abgepacktes Brot (z. T. als Vollkornprodukt, Knäckebrot), Getreideflocken, Konserven mit bereits gegarten Produkten wie etwa Hülsenfrüchte, Gemüse, Eintöpfe mit und ohne Fleisch, abgepackter Käse (vor allem Hartkäse ist lange haltbar), H-Milch. Auf eine ausreichende Hygiene gerade bei der Zubereitung der nicht gekochten Lebensmittel ist zu achten.

Ein Tipp für Freude am Essen, gerade unter belastenden Umständen: Die Optimierte Mischkost sieht in kleinen Mengen auch gezuckerte Nahrungsmittel vor, wie etwa Süßigkeiten oder Müsliriegel. Dieser Spielraum für Süßes darf bei den sonstigen Einschränkungen im Notfall voll ausgenutzt werden.

Die Vorratshaltung für 14 Tage für Kinder und Jugendliche folgt den Angaben des BBK in diesem Buch, denn für Kinder und Jugendliche entsprechen die Empfehlungen in etwa denen der Familienernährung für Erwachsene.16 Ganz wichtig sind ausreichend hygienisch verpackte Getränke, allen voran Wasser. Und zur Unterstützung des Durchhaltevermögens gern auch einige haltbare Lieblingssüßigkeiten für Klein und Groß.

HINWEISE ZUR ERNÄHRUNG VON SCHWANGEREN UND STILLENDEN

Im Prinzip gelten auch hier die Grundregeln der Optimierten Mischkost. Mit den dort empfohlenen Lebensmitteln kann der bei Schwangeren und Stillenden bestehende Bedarf an Lebensmitteln abgedeckt werden. Nahrungsergänzungsmittel wie Jod sollten weiterhin eingenommen werden. Im Notfall können sie aber auch etwa 14 Tage ausgesetzt werden.

Kalte Speisen

Auf frisch gekochtes Essen und warme Mahlzeiten kann für einen 14-Tage-Zeitraum notfalls verzichtet werden. Eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen ist für einen derart begrenzten Zeitraum problemlos auch mit nicht erhitzter Ernährung möglich. Wärme ist

für die Zubereitung nur notwendig, wenn bestimmte Lebensmittel für die spätere Verdauung und Aufnahme erhitzt werden oder schädliche Inhaltsstoffe durch Kochen inaktiviert werden müssen. Lebensmittel in Konserven oder Gläschen wurden in der Regel schon während der Herstellung erhitzt. Je nach Ausstattung können die Erhitzungsmöglichkeiten genutzt werden, die in diesem Buch beschrieben werden.17

Die bestehenden lebensmittelbasierten Konzepte bieten wissenschaftlich begründete, praxisnahe Empfehlungen zur gesunden Ernährung im gesamten Wachstumsalter. Auch im Not- oder Katastrophenfall eignen sie sich als zuverlässige Vorgabe für die grundlegende Orientierung. Je nach Möglichkeiten in der einzelnen Situation sollten sie flexibel umgesetzt werden.

---

11 Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin der Ruhr-Universität Bochum

12 Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Westfälisches Kinderzentrum, Klinikum Dortmund gGmbH

13 Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e. V.

14 FKE. Forschungsdepartment Kinderernährung (Hrsg.): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Optimierte Mischkost. Bochum, 2019.

FKE. Forschungsdepartment Kinderernährung (Hrsg.): Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen. Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr. Bochum, 2019.

15 FKE. Forschungsdepartment Kinderernährung (Hrsg.): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Optimierte Mischkost. Bochum, 2019.

16 Geicht, S.K., Zehner, L. »Für jeden Fall der Fälle! Geheimrezepte der Vorratshaltung« auf hier sowie die BBK-Übersicht zur Vorratsplanung ab hier.

17 Janicke, N. »Wärme und Hitze bei Stromausfall – Hinweise der Feuerwehr« ab hier.

WENN KEIN WASSER AUS DEM HAHN KOMMT — Risiken und wie Sie vorsorgen können

Autorinnen: Eva Stock und Ina Wienand, beide BBK

Wasserversorgung in Deutschland

Deutschland hat im europäischen Vergleich einen hohen Standard in der Trinkwasserversorgung. Aus diesem Grund erscheint die ständige Verfügbarkeit von Wasser in ausreichender Menge und sehr hoher Qualität in Deutschland vielen Bürgerinnen und Bürgern als Selbstverständlichkeit. Es ist schwer vorstellbar, dass einmal für längere Zeit kein sauberes Wasser aus dem Wasserhahn kommt.

Eine zuverlässige Trinkwasserversorgung ist eine wichtige Grundlage des Gesellschafts- und Wirtschaftssystems. Wasser ist unverzichtbar für das Überleben von Menschen und Tieren, und zwar sowohl als Lebensmittel als auch für die Hygiene. Zusätzlich dient Wasser als wichtiges Produktionsmittel für unsere Nahrungsmittel. Die Wasserversorgung gehört daher in Deutschland zu den sogenannten Kritischen Infrastrukturen. Hierzu zählen Anlagen und Einrichtungen, die lebenswichtige Dienstleistungen für die Versorgung der Bevölkerung erbringen. So sorgen Wasserversorgungsunternehmen in Zusammenarbeit mit Behörden vor Ort dafür, dass Ihnen das Trinkwasser jederzeit in ausreichender Menge und hoher Qualität zur Verfügung steht.

Risiken für die Wasserversorgung in Deutschland

Dennoch steht auch die Wasserversorgung in Deutschland vor

vielfältigen Herausforderungen. Erinnern Sie sich an einen Aufruf in den Medien, Wasser zu sparen, kürzer zu duschen oder den Rasen nicht zu sprengen? In den letzten Jahren hat das häufige Vorkommen von extremen Wetterereignissen wie Dürre, Starkregen oder Hochwasser zugenommen. Die trockenen Sommer der Jahre 2018 bis 2020 verbunden mit einem erhöhten Wasserbedarf haben in vereinzelten Regionen in Deutschland die Wasserversorgung stark beansprucht. Niedrige Pegel von Talsperren und sinkende Grundwasserstände haben dafür gesorgt, dass in einigen Gemeinden das Wasser tatsächlich knapp wurde. Die Menschen wurden zum Wassersparen aufgerufen, teilweise musste Wasser aus anderen Versorgungsgebieten mit Transportfahrzeugen in besonders betroffene Ortschaften gebracht werden.

Außergewöhnliche extreme Ereignisse wie Hochwasser, Erdbeben oder heftiger Starkregen können Schäden an Anlagen und Leitungsnetzen verursachen. Auch ein Stromausfall hat großen Einfluss auf die Trinkwasserversorgung. So sind beispielsweise Pumpen oder Druckerhöhungsanlagen wichtig für die Versorgung, weil sie die Verteilung des Wassers zu den Haushalten ermöglichen. Solche Anlagen funktionieren allerdings nur mit Strom. Sogar Hackerangriffe können die Wasserversorgung beeinträchtigen oder stark stören. Zudem können größere Rohrbrüche im Leitungsnetz oder andere technische Defekte eine zumindest kurzfristige Unterbrechung der leitungsgebundenen Wasserversorgung verursachen.

Verunreinigungen können dazu führen, dass Sie das Wasser zu Hause nicht nutzen können. Erfüllt das Trinkwasser die gesetzlichen Anforderungen der Trinkwasserverordnung nicht, beispielsweise infolge einer mikrobiellen Verunreinigung oder einer Färbung des Wassers, müssen in Abstimmung mit den Behörden entsprechende Maßnahmen des Wasserversorgers eingeleitet werden: Die Gesundheitsämter rufen dann dazu auf, das Wasser nicht zu verwenden oder sie reagieren schnell mit (vorsorglichen) Abkochge boten. Um die Anweisungen möglichst unmittelbar in der Bevölkerung bekannt zu machen, erhalten Sie diese Informationen beispielsweise über die Warn-App NINA, den Rundfunk oder das Fernsehen. Den Anweisungen sollte unbedingt Folge geleistet werden.

Wenn die Wasserversorgung unterbrochen wird, hat dies nicht

nur Auswirkungen auf Ihren Alltag zu Hause. Auch andere Kritische Infrastrukturen, wie beispielsweise das Gesundheitswesen, die Nahrungsmittelproduktion oder auch die Abwasserentsorgung, sind dann betroffen. Besonders sensible Einrichtungen wie Krankenhäuser oder Pflegeheime sind auf eine funktionierende Wasserversorgung angewiesen, um Patientinnen und Patienten angemessen versorgen zu können.

Zusammenarbeit zwischen Wasserversorgern und Behörden

Um den Herausforderungen für die Wasserversorgung in Deutschland begegnen zu können und Störungen in der Versorgung zu vermeiden, arbeiten Wasserversorgungsunternehmen und Behörden vor Ort eng zusammen. Ziel ist es, die Wasserversorgung im Hinblick auf zukünftige Szenarien möglichst sicher aufzubauen. Kommt es dennoch zu einem Ausfall der Trinkwasserversorgung, stimmen sich Wasserversorgungsunternehmen und örtliche Behörden, wie das Gesundheitsamt oder auch der Katastrophenschutz, untereinander ab. Gemeinsam überlegen sie, wie das Wasser wieder zu Ihnen als Verbraucherin bzw. Verbraucher nach Hause kommt. Hier gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, die je nach Ursache des Ausfalls und nach Charakteristik des Versorgungsgebiets variieren können. Der Wasserversorger kann beispielsweise über Verbundleitungen Wasser aus einem anderen Versorgungsgebiet beziehen und über das

Leitungsnetz an die Haushalte verteilen. Ist das Leitungsnetz beschädigt, wie es beispielsweise bei einem Rohrbruch der Fall ist, können Ihr Wasserversorger und Ihre Kommune gemeinsam eine Ersatzwasserversorgung aufbauen. Diese versorgt die Menschen mit Hilfe von Wassertransportfahrzeugen oder der Ausgabe von abgepacktem Trinkwasser. Hierbei unterstützen oft das Technische Hilfswerk oder auch weitere Einsatzorganisationen wie das Deutsche Rote Kreuz.

Die Rolle der Bürgerinnen und Bürger

Fällt die Wasserversorgung einmal aus, hat dies in Ihrem Alltagsleben vielfältige Auswirkungen. Bei Ihnen zu Hause bemerken Sie schon bei der Dusche am Morgen, wenn das Wasser nicht wie gewohnt aus der Leitung kommt. Die Morgenhygiene muss leider ausfallen, jedoch können Sie für das Zähneputzen Flaschenwasser verwenden. Aber Achtung: Die Toilettenspülung funktioniert nur genau einmal, da kein neues Wasser in den Toilettenspülkasten nachfließt. Auch beim Frühstück macht sich das fehlende Leitungswasser bemerkbar: Zunächst begnügen Sie sich mit Fruchtsaft, den Sie noch im Kühlschrank haben, oder nutzen das noch verfügbare Flaschenwasser für Tee oder Kaffee. Beim Müsli gibt es zum Glück keine Probleme. Das schmeckt mit Milch sowieso am besten. Was aber können Sie zum Mittagessen kochen, wenn kein Leitungswasser zur Verfügung steht?

In Katastrophen oder lang andauernden Notfällen kommt es darauf an, dass alle Beteiligten ihren Beitrag leisten. Auch Sie selbst können für den Fall vorsorgen, dass gar kein Wasser aus dem Hahn kommt oder lediglich stundenweise zur Verfügung steht. Gute Vorbereitung ist hier entscheidend.

Wie sollten Sie mit Wasserknappheit umgehen?

Bei lang anhaltenden Trockenperioden und starker Hitze kann es vorkommen, dass Wasser nicht mehr in ausreichender Menge zur Verfügung steht, weil der Füllstand der Talsperren niedrig ist und die Grundwasserstände absinken. Gleichzeitig steigt bei heißen Temperaturen der Wasserbedarf der Haushalte. In solchen Fällen wird Ihre Kommune dazu aufrufen, Wasser zu sparen. Es gibt verschiedene Optionen, den Wasserverbrauch zu reduzieren: Verzichten Sie auf das Rasensprengen und wässern Sie die Blumen im Garten nicht mehr mit Leitungswasser. Alternativ können Sie in Zisternen oder Behältern gesammeltes Niederschlagswasser verwenden. Auch auf das Befüllen von Planschbecken und Pools oder die Säuberung der Hofeinfahrt und des Autos sollte dann verzichtet werden.

Wie können Sie selbst vorsorgen?

Falls einmal kein Wasser mehr aus dem Wasserhahn kommt, ist es

am besten, wenn Sie selbst vorgesorgt haben. Zur persönlichen Vorsorge empfiehlt das BBK den Bürgerinnen und Bürgern, zwei Liter Wasser pro Tag und Person für einen Zeitraum von etwa zehn Tagen zu Hause zu lagern. Ob im Keller, unter dem Bett oder als Möbelstück: Der Fantasie sind bei der Unterbringung der Wasserkästen keine Grenzen gesetzt. Hierbei empfiehlt es sich, abgepacktes Wasser in Flaschen (z. B. Mineralwasser in Glasflaschen) zu bevorraten. Dabei sollten Sie auf eine Erneuerung Ihres Vorrates in einem regelmäßigen Turnus achten. Das ausgewiesene Haltbarkeitsdatum, das meist im Flaschendeckel eingeprägt oder aufgedruckt ist, liefert Ihnen einen Anhaltspunkt, wann Verbrauch oder Erneuerung Ihrer Wasserbestände spätestens angeraten sind. Voraussetzung ist, dass das Flaschenwasser luftdicht verschlossen gelagert wird.

Grundsätzlich ist es auch möglich, Trinkwasser aus der Leitung zu bevorraten. Hier gibt es allerdings einige Punkte zu beachten: Bei der Lagerung von Wasser ist insbesondere die Mikrobiologie ein wichtiger Faktor, aber auch die Umgebungstemperatur bzw. Temperaturschwankungen beeinflussen die Qualität des Wassers. Trinkwasser sollte daher möglichst bald verbraucht werden, bevor eine Verkeimung einsetzen kann. Eine längerfristige Lagerung von selbst abgefülltem Leitungswasser ist grundsätzlich nicht anzuraten. Allenfalls im Notfall können vorübergehend trinkwassergeeignete Kanister in Verbindung mit besonderen Desinfektionsmitteln (z. B. Tabletten zur Wasserentkeimung, beim Outdoorausstatter oder in der Apotheke erhältlich) genutzt werden. Auch auf diese Weise haltbar gemachtes Wasser sollte regelmäßig ausgetauscht werden.

Was sollten Sie bei einem Ausfall der Trinkwasserversorgung beachten?

Bei einem Ausfall der Trinkwasserversorgung stellen sich unterschiedliche Fragen: Zum einen müssen Sie mit dem Wasser, das Sie zu Hause bevorratet haben, möglichst sparsam umgehen. Sie können im Notfall Einweggeschirr und -besteck benutzen, damit Sie kein Wasser zum Spülen brauchen. Auch die benötigte Menge an Wasser für die Hygiene sollte nicht unterschätzt werden. Wenn das Wasser knapp ist, können Sie für die Haarwäsche Trockenshampoo verwenden. Für die Toilettenspülung können Sie beispielsweise

Wasser aus Ihrer Regentonne oder Ihrem Pool im Garten nutzen. Auch eine Campingtoilette mit Ersatzflüssigkeit ist eine gute Alternative.

Zum anderen ist es ratsam, sich darüber zu informieren, welche Optionen für eine alternative Wasserversorgung bestehen. Informieren Sie sich daher bei Ausfällen bei den zuständigen Behörden vor Ort. Oft werden in solchen Fällen Ausgabestellen für Trink- und Brauchwasser im öffentlichen Raum eingerichtet. In einigen Städten in Deutschland – insbesondere in den Großstädten und Ballungsräumen – gibt es sogenannte Trinkwassernotbrunnen, die in einer solchen Situation zur Ausgabe von Wasser genutzt werden können. Eine Desinfektion oder Aufbereitung des Wassers aus diesen Notbrunnen ist vor Abgabe an die Bevölkerung dringend erforderlich. Darum kümmern sich die zuständigen Behörden. An den Ausgabestellen können Sie sich mit selbst mitgebrachten Gefäßen, etwa Kanistern, Eimern oder Flaschen, Wasser für den Gebrauch zu Hause abfüllen. Achten Sie darauf, dass Ihre Gefäße hygienisch sauber sind. Überlegen Sie auch, ob in Ihrer Nachbarschaft Personen leben, die nicht in der Lage sind, zu einer Ausgabestelle zu fahren. Vielleicht können Sie diese Personen unterstützen.

Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten, um sicherzustellen, dass Sie selbst in Katastrophen oder länger anhaltenden Notfällen ausreichend Trinkwasser zur Verfügung haben. Um dies zu gewährleisten, müssen der Staat, die Wirtschaft und auch die Bürgerinnen und Bürger ihren Beitrag leisten. Seien Sie deshalb gut vorbereitet!

EINMACHEN — Wird der Alltag der Großeltern neuer Trend?

Autorin: Stefanie Christ, DLRG

Wer kennt sie nicht aus dem Vorratsschrank der Großeltern, die Gläser mit eingelegtem Gemüse oder Obst sowie die zahlreichen Konfitüren? In früheren Zeiten war das Haltbarmachen von Lebensmitteln durch Einkochen unabdingbar. Diese Notwendigkeit besteht zwar durch alternative Methoden der Lebensmittelkonservierung, allen voran das Einfrieren, nicht mehr, doch das Einmachen lebt heute bei den jüngeren Generationen als Trend wieder auf.

Bevor es in den Haushalten Kühlschränke und Gefriertruhen gab, war man auf die Haltbarmachung von Lebensmitteln angewiesen. Noch in den 1950er- und 1960er-Jahren bildeten oft mehrere Haushalte eine Gemeinschaft, um einen kleinen Kühlraum zu betreiben. Dies war recht umständlich. Somit hatte man kaum eine andere Wahl, als Lebensmittel haltbar zu machen. Besonders Obst und Gemüse, das sich weder gut einlagern noch trocknen ließ, wurde deshalb »eingeweckt« 18, um es auch noch lange nach der Saison verzehren zu können. Wurde eine Sorte reif, gab es sie zu diesem Zeitpunkt nämlich im Überfluss und man musste kreative Ideen dazu finden, wo bzw. wie man die Ernte lagern sollte, um sie vor dem Verderb zu schützen. Die Lösung, die früher der Not geschuldet war, kennen wir noch heute: das Einmachen von Vorräten im Glas.

Aktuell erfreut sich der Trend zum Einmachen wieder wachsender Beliebtheit. Immer mehr, auch junge Menschen möchten aus verschiedenen Gründen komplette Gerichte vorbereiten, da die Zeit, sich täglich eine warme Mahlzeit zuzubereiten, bei vielen knapp bemessen ist. So wird am

Wochenende für die Mittagspause auf der Arbeit, für den Feierabend, zur Müllvermeidung, für den Fall einer Krankheit oder gar als Vorrat für den Notfall eine haltbare Speisenauswahl gekocht und konserviert.

Wie funktioniert das Einmachen?

Beim Einmachen geht es darum, frische und frisch gekochte Lebensmittel länger haltbar zu machen. Man möchte sie dadurch also vor dem Verderb durch Mikroorganismen schützen. Bakterien, Keime und Sporen werden hierbei zunächst durch Erhitzen abgetötet. Zusätzlich kann man ein bakterienunfreundliches Milieu erzeugen, etwa durch die Zugabe von Zucker, Säure und/oder Salz sowie den Entzug von Sauerstoff (Vakuum). Grundsätzlich lassen sich Obst, Gemüse, Pilze, Kräuter, Fleisch oder komplette Gerichte, vor allem Suppen, einkochen. Es ist sogar möglich, Kuchen im Glas zu backen und auf diese Weise haltbar zu machen.

! DIE WICHTIGSTEN REGELN

1. Reinlichkeit hat oberste Priorität! Achten Sie darauf, bei allen Arbeitsschritten möglichst sauber zu arbeiten. Gläser, Gummiringe oder Schraubdeckel müssen vorab abgekocht werden, und der Inhalt muss durcherhitzt sein.
2. Nur sorgfältig geputzte Lebensmittel verarbeiten; verdorbene Stellen wie braune Flecken, Fraßschäden und natürlich Schimmel großräumig entfernen oder die Frucht komplett aussortieren.
3. Einmachen funktioniert am einfachsten mit Gläsern, die einen Schraubverschluss oder einen Bügelverschluss oder alternativ Glasdeckel mit Gummi und Klammern haben (die Klammern können und sollen nach dem Abkühlen abgenommen werden).
4. Beim Einfüllen in Gläser akkurat arbeiten: Die Glasränder müssen sauber sein. Dafür z. B. die Gläser mit Marmeladentrichtern befüllen. Kleckse abwischen.

5. Die Gläser fest verschließen.
6. Die Gläser detailliert beschriften und datieren.
7. Keine beschädigten Gläser oder Deckel verwenden.
8. Den Ablauf streng beachten.
9. Temperaturen im Einmachvorgang kontrollieren. Hierzu ein Küchenthermometer verwenden oder gleich einen Einkochapparat benutzen.
10. Eingemachtes am besten trocken, kühl und dunkel lagern.

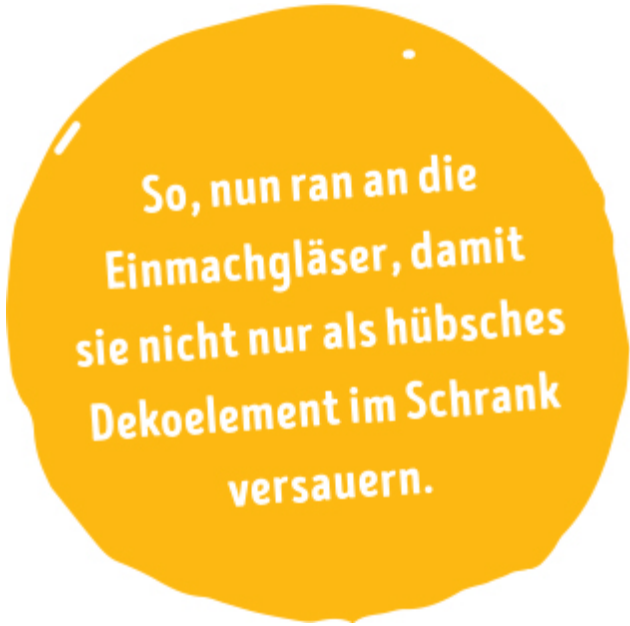
Wer diese wichtigsten Regeln beachtet, wird viel Freude an seinem selbst Eingemachten haben.

WIE L ÄUFT DAS EINMACHEN AB?

1. Einzukochende Lebensmittel vorbereiten.
2. Die Hände nochmals gründlich waschen und Einweghandschuhe anziehen.
3. Den Backofen auf 86 —90 °C vorheizen. Verwenden Sie Ober-/Unterhitze.

4. Gespülte Gläser sterilisieren: Für ein paar Minuten Glas und Schraubdeckel geöffnet in einem großen Topf voll Wasser sprudelnd kochen.
5. Die Gläser mit einer sauberen Zange herausnehmen. Wasserreste ausgießen und die Gläser auf einem sauberen Geschirrtuch abdampfen lassen.
6. Kochend heiße Lebensmittel mit einem Schöpflöffel in die Gläser geben. Eine zusätzliche Einfüllhilfe (z. B. ein Marmeladentrichter) ist empfehlenswert. Die Gläser bis 1–2 cm unter den Rand befüllen.
7. Die Deckel mit der Zange aus dem Wasser nehmen und die Gläser damit fest verschließen.
8. Das Glas wird nun vorsichtig auf den Kopf gestellt und nach etwa 5 Minuten wieder umgedreht. Nach Bedarf den Deckel nochmals fester drehen. Beim Abkühlen des Füllguts bildet sich so ein Vakuum im Glas. (Bei Schraubdeckeln ist das deutlich hörbar durch ein Ploppgeräusch der Deckel.)
9. Nun die Gläser nebeneinander in den Ofen stellen und etwa 45 Minuten einkochen. Vor allem säurearme Lebensmittel (etwa mit Fleisch oder Fisch) müssen unbedingt über 100 °C erhitzt werden.
10. Die Gläser vorsichtig aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Was auch immer Ihr Grund fürs Einmachen ist: Bei diesem Vorgang sollten diese Regeln unbedingt beachtet werden, damit man die verarbeiteten Lebensmittel später auch bedenkenlos und mit Genuss verzehren kann. Der Aufwand ist es wert!



18 Der Begriff des Einweckens geht auf die patentierten Gläser der Firma Weck zurück.

DER BLICK ÜBER DEN NATIONALEN TELLERRAND:

Herausforderungen der globalen Ernährungssicherheit

Autorin: Amelie Gerner, DLRG

Für uns ist es selbstverständlich, genügend Nahrungsmittel für den täglichen Bedarf einkaufen zu können. Eine abwechslungsreiche Ernährung und ein ausreichend großer (Not-)Vorrat – auch das ist hierzulande dank des breiten Angebots an Lebensmitteln und des hohen Einkommens für die meisten Menschen mit der richtigen Vorausplanung und Strategie der Standard. Schauen wir jedoch auf die Welt als Ganzes, fällt schnell auf, dass die Ernährungs- und Versorgungslage in anderen Regionen der Erde deutlich schlechter aussieht. Auch wenn sich in den letzten Jahrzehnten vieles verbessert hat, gibt es weiterhin Länder, in denen einem Großteil der Bevölkerung nicht genug Lebensmittel zur Verfügung stehen. Woran das liegt, warum die Thematik auch uns in Deutschland betrifft und wie wir selbst aktiv werden können – auf diese Fragen möchte ich im Folgenden eingehen.

Das Hungerproblem

Über einen längeren Zeitraum betrachtet sind heute weniger Menschen von Hunger betroffen als noch vor 30 Jahren. Von 1990

bis 1992 waren über 1 Milliarde Menschen unterernährt, fast ein Fünftel der damaligen Weltbevölkerung.[19] Diese Zahl hat sich – mit zwischenzeitlichen Schwankungen – auf knapp 630 Millionen Unterernährte im Jahr 2014 reduziert. Seitdem steigen die Zahlen allerdings wieder leicht an: Aktuelle Schätzungen gehen von rund 690 Millionen Hungernden weltweit aus, was fast 9 Prozent der Weltbevölkerung entspricht.[20] Dass Menschen hungern müssen, liegt aber grundsätzlich nicht an Nahrungsmittelknappheit. Mit den weltweit erzielten Ernteerträgen könnten sogar mehr Menschen ernährt werden, als momentan auf der Erde leben.[21] Global ungleich verteilt ist jedoch die Verfügbarkeit von Nahrung. Dies kann unterschiedliche Gründe haben, von regionalen Ernteausfällen bis hin zu politischen oder kriegerischen Konflikten. Oftmals steht Hunger auch in engem Zusammenhang mit Armut.[22] Besonders gravierend sind die Folgen einer unzureichenden Ernährung für die jüngsten Mitglieder unserer Gesellschaft. Nicht adäquat ernährte Kinder haben mit geistigen und körperlichen Entwicklungsstörungen zu kämpfen. Mangelernährung im Kindesalter kann soziale und wirtschaftliche Auswirkungen auf das Erwachsenenleben haben: Wer als Kind gut ernährt wurde, hat später ein höheres Einkommen als Gleichaltrige, die hungern mussten.[23] Darüber hinaus gefährdet Hunger den Frieden und die nationale Sicherheit und kann für Konflikte sorgen. So kam es zum Beispiel nach Erhöhungen der Nahrungsmittelpreise 2008 in Haiti zu gewaltsamen Aufständen der Bevölkerung, den sogenannten Hungerrevolten.[24]

Den weltweiten Hunger zu bekämpfen, muss also höchste Priorität haben. So finden sich in der Agenda 2030 der Vereinten Nationen gleich mehrere Sustainable Development Goals (Ziele für nachhaltige Entwicklung, kurz: SDGs), die direkt oder indirekt mit der Hungerproblematik verknüpft sind. Nach dem SDG 1, »Armut jeglicher Form überall beenden«, folgt an zweiter Stelle das Ziel, den Hunger zu beenden, Ernährungssicherheit und verbesserte Ernährung zu erreichen und nachhaltige Landwirtschaft zu fördern.[25] Doch was versteht man überhaupt unter Ernährungssicherheit?

Ernährungs(un)sicherheit in der Welt

Ernährungssicherheit wird definiert als Zustand, in dem alle Menschen jederzeit Zugang zu »ausreichenden Mengen sicherer und nahrhafter Nahrung« haben und diese Nahrung »ihren Präferenzen und Ernährungsbedürfnissen entspricht und zu einem gesunden und aktiven Lebensstil beiträgt«.[26] Das heißt konkret, dass ein breites und qualitativ hochwertiges Nahrungsmittelangebot allein nicht ausreicht, um Ernährungssicherheit zu gewährleisten. Ebenso wichtig sind die finanziellen Mittel, um die Lebensmittel kaufen zu können, sowie das Wissen um die richtige Zubereitung und den täglichen Nährstoffbedarf. Schließlich müssen Nahrungsmittel langfristig zur Verfügung stehen, weil man nur unter dieser Voraussetzung wirklich von Ernährungssicherheit sprechen kann.[27] Das Konzept berücksichtigt also verschiedene Dimensionen und ist nicht ausschließlich mit Hunger oder Unterernährung verknüpft. Ernährungsunsicherheit kann die Qualität einer Ernährungsweise verschlechtern und das Risiko für Fehlernährung erhöhen, was sich sowohl in Unter- als auch Überernährung bzw. Übergewicht ausdrücken kann.[28]

Eine sichere Ernährungslage ist längst noch nicht überall gewährleistet. So war 2019 weltweit fast jede/ jeder Zehnte von schwerwiegender Ernährungsunsicherheit betroffen, insgesamt waren das etwa 750 Millionen Menschen. Berücksichtigt man auch leichtere Formen der Ernährungsunsicherheit, so kommt man auf insgesamt 2 Milliarden Betroffene, was etwa einem Viertel der Weltbevölkerung entspricht. Diese verteilen sich sehr ungleich auf die Kontinente: In Afrika, vor allem in Subsahara-Afrika, ist Ernährungsunsicherheit am weitesten verbreitet. Ebenfalls stärker betroffen sind Südasien und Zentralamerika. Mäßige Formen von Ernährungsunsicherheit betreffen in Nordamerika und Europa immerhin fast acht Prozent der Bevölkerung, schwere Formen von Ernährungsunsicherheit kommen dagegen hier so gut wie gar nicht vor (siehe Abbildung 1).[29]

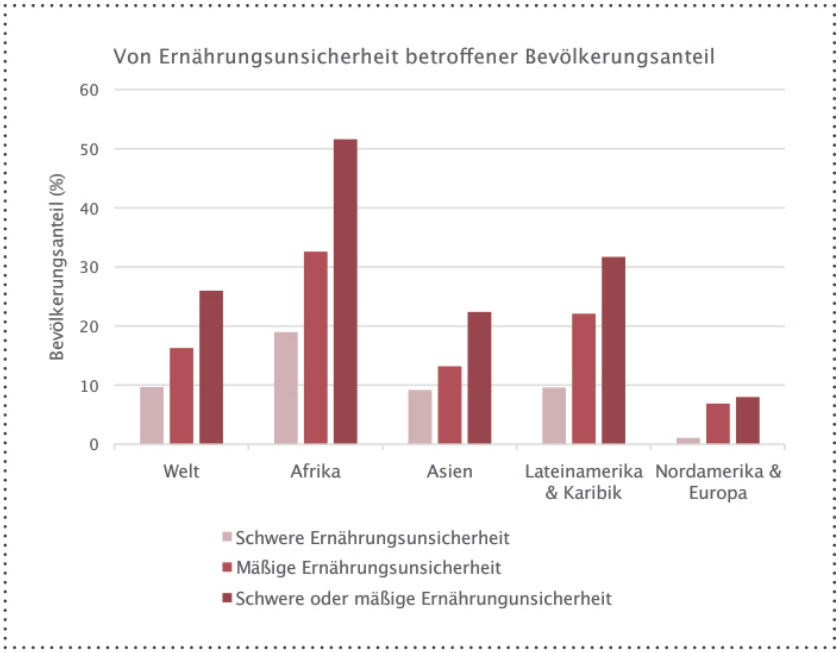


Abbildung 1: Von schwerer und/oder mäßiger Ernährungsunsicherheit betroffener Bevölkerungsanteil in den verschiedenen Weltregionen (Datenquelle: FAO et al. 2020)

Deutschland gehört zu den Ländern mit gesichertem Zugang zu Nahrungsmitteln in erforderlicher Quantität und Qualität. Das liegt zum einen an unseren finanziellen Mitteln, sodass wir uns ausreichend versorgen können, zum anderen haben wir ein stabiles Angebot an Lebensmitteln, auf das nahezu jederzeit zugegriffen werden kann. Weltweit bleibt die Ernährungslage jedoch angespannt: Da die Weltbevölkerung zunächst weiterwächst, wird die Nachfrage an Nahrungsmitteln auch in den kommenden Jahrzehnten wahrscheinlich noch ansteigen.30 Wie man für eine wachsende Weltbevölkerung langfristig Ernährungssicherheit gewährleisten kann, ist eine der großen Herausforderungen unserer Zeit. Für die Nahrungsmittelproduktion werden schon heute die vorhandenen Ressourcen wie Boden und Wasser teils erheblich überstrapaziert. In nächster Zeit wird vor allem der Klimawandel zu einem immer größeren Problem für die Welternährung werden. Durch die klimatischen Veränderungen und die Häufung extremer Wetterereignisse werden die Erträge von Grundnahrungsmitteln in großen Teilen der Erde vermutlich um 20 bis 30 Prozent

einbrechen. Betroffen sind hiervon vor allem Länder in Afrika und Südasien, in denen die Versorgungslage jetzt schon kritisch ist.[31]

Was können wir tun?

Eine Welt ohne Hunger und mit allumfassender Ernährungssicherheit scheint angesichts dieser Schwierigkeiten in weite Ferne zu rücken, dennoch sollte sie unser gemeinsames Ziel sein. Welchen Beitrag können wir also von Deutschland aus leisten? Klar ist, dass niemand das Problem kurzfristig alleine lösen kann. Aber ein erster und wichtiger Schritt ist mit dem Lesen dieses Beitrags schon getan: Indem wir uns der Thematik bewusst werden, können wir unser Handeln in Zukunft verbessern. Außerdem kann sich jeder und jede durch Recherche im Internet oder in einer Bibliothek weiter informieren und auch die Familie und den Bekanntenkreis über die Hungerproblematik in Kenntnis setzen.

Ein insgesamt bewussterer Umgang mit Nahrungsmitteln sollte ebenfalls unser aller Ziel sein. Sowohl beim Anlegen eines (Not-)Vorrats als auch beim Wocheneinkauf sollten wir darauf achten, nur Produkte zu kaufen, die wir wirklich verbrauchen. Und wenn doch einmal etwas übrigbleibt, lassen sich aus den Resten immer noch leckere Gerichte zubereiten. Gibt man zum Beispiel auf Rezeptportalen im Internet die verbliebenen Zutaten ein, findet man passende Rezepte. Lebensmittel, die das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben, sind außerdem oft noch länger haltbar und müssen nicht sofort bei Ablauf weggeworfen werden. Gegen Lebensmittelverschwendung können wir uns zusätzlich auf anderen Wegen einsetzen: Über Internetportale oder Apps kann man nicht mehr verkäufliche und überproduzierte Lebensmittel aus Restaurants oder privaten Haushalten retten oder selbst überschüssiges Essen verteilen. Wer nicht nur auf der lokalen Ebene aktiv sein will, dem bieten sich viele weitere Möglichkeiten zum Engagement. Es gibt zahlreiche Organisationen und Vereine, die sich gegen Hunger, Mangelernährung und Ernährungsunsicherheit in der Welt einsetzen. Diese kann man zum Beispiel durch Spenden oder ehrenamtliche Mitarbeit unterstützen.

Langfristig müssen sich vor allem die Konsummuster der Bevölkerung in den Industrienationen ändern. Daher sollten wir unser eigenes Konsumverhalten in Bezug auf Nahrungsmittel

infrage stellen und gegebenenfalls anpassen. In den letzten Jahren sind bereits einige positive Trends zu beobachten: In Ländern mit hohem Einkommen sinkt der Fleischkonsum und gleichzeitig steigt der Anteil derer, die vegetarisch oder vegan leben. Auch die Nachfrage nach fair gehandelten Produkten hat sich erhöht.[32] Zu diesen Entwicklungen können wir selbst beitragen, indem wir jeden Lebensmitteleinkauf so nachhaltig und ressourcenschonend wie möglich gestalten. Konkret sollten wir auf Regionalität und Saisonalität achten und unverpackte Lebensmittel bevorzugen. Weniger Müll fällt außerdem an, wenn wir eigene Taschen und Beutel für den Einkauf mitbringen. Hochverarbeitete Lebensmittel und tierische Produkte gilt es zu vermeiden oder durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen. Sofern es die eigenen finanziellen Möglichkeiten erlauben, sollten wir auch dazu bereit sein, für Produkte mit längeren Transportwegen mehr Geld auszugeben, damit deren Erzeuger und Erzeugerinnen einen fairen Preis erhalten und so selbst besseren Zugang zu Nahrungsmitteln erlangen.

Die wichtigsten Veränderungen müssen allerdings gesetzlich verankert werden: Ansätze wie die Besteuerung bestimmter Lebensmittel, Regulierungen (z. B. das Lieferkettengesetz) oder das sogenannte Nudging können dabei helfen, Produktion und Konsum von Lebensmitteln nachhaltig zu ändern.[33] Bis solche Konzepte politisch durchgesetzt und flächendeckend etabliert sind, wird es wohl noch einige Zeit dauern, daher ist weiterhin auch jeder und jede Einzelne gefragt! Schließlich sollte es in unserem Interesse sein, dass eine angemessene Ernährung weltweit und für alle sichergestellt werden kann.

19 Braun, J. von (2015): Welternährung und Nachhaltigkeit: Herausforderungen und Strategien für das 21. Jahrhundert. (oekom) München.

20 FAO, IFAD, UNICEF, WFP und WHO (2020): The State of Food Security and Nutrition in the World 2020: Transforming food systems for affordable healthy diets. Internet: http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9692en (13.04.2021).

21 Presse, A., Häußner, L. P. und Köke, S. (2011): Klimaschutz und Ernährungssicherheit. Ein globaler ordnungspolitischer Ansatz zur Nutzung der Atmosphäre als Weltgemeinschaftsgut. (KIT Scientific Publishing) Karlsruhe.

22 Braun, J. von (2015): Welternährung und Nachhaltigkeit, S. 19.

23 Braun, J. von (2015): Welternährung und Nachhaltigkeit, S. 29.

24 Braun, J. von (2015): Welthungerhilfe (o. J.), S. 15: Krieg macht hungrig. Internet: https://www.welthungerhilfe.de/hunger/krieg-macht-hungrig/ (27.05.2021).

25 UNITED NATIONS (2015): Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. Internet: https://sdgs.un.org/2030agenda (03.05.2021).

26 Braun, J. von (2015): Welternährung und Nachhaltigkeit, S. 21.

27 Braun, J. von (2015): Welternährung und Nachhaltigkeit, S. 21.

28 FAO et al. 2020 (siehe Abb. 1).

29 FAO et al. 2020 (siehe Abb. 1).

30 Braun, J. von (2015): Welternährung und Nachhaltigkeit, S. 24.

31 Braun, J. von (2015): Welternährung und Nachhaltigkeit, S. 37.

32 Braun, J. von (2015): Welternährung und Nachhaltigkeit, S. 26.

33 Nudging (nudge [engl.] = Stups, Anstoß) beschreibt eine Strategie, um unterbewusst das Konsumverhalten zu verändern. So wird zum Beispiel in Kantinen häufiger zu Obst und Gemüse gegriffen, wenn diese Lebensmittel gut sichtbar auf Augenhöhe platziert werden (Braun, J. von (2015): Welternährung und Nachhaltigkeit, S. 27).

REZEPTE

* von Jens S. *

Backpapier oder Frischhaltefolie Nudelholz

Ergibt 12 Croissants
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: keine

GUTE-LAUNE-CROISSANTS

Diese Croissants sind Gute-Laune-Croissants! Während der Zubereitung können Sie Ihr liebstes Gute-Laune-Lied hören. So wird Ihre gute Laune auf die Croissants übergehen, und jeder, der sie isst, wird sofort gute Laune haben!

ZUTATEN
200 g gemahlene Haselnusskerne
3 EL Chiasamen
50 ml Mandeldrink
20 g Leinsamen
2–3 EL Kakaopulver

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen, den Teig draufgeben und mit einem weiteren Bogen Backpapier abdecken. Mit dem Nudelholz 3–5 mm dick zu einem länglichen Rechteck ausrollen.
2. Den Teig mit einem Messer in 6 gleich große Quadrate schneiden und jedes Quadrat diagonal in zwei Hälften

schneiden, sodass insgesamt 12 Dreiecke entstehen.

3. Nun jedes Dreieck wie ein Croissant aufrollen. Dafür den Teig vorsichtig von einer kürzeren Seite des Dreiecks zur am weitesten entfernten Ecke aufrollen. Zu einem Croissant biegen.

* von Carmen S./Impuls gGmbH *

4 Ziegelsteine

12 Teelichter

Backofenrost

lose Schrauben großer Topf mit Deckel hitzebeständige Schüssel (kleiner als der Topf)

Für 1—2 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Backzeit: ca. 2 Std.

CANDLE-LIGHT-BACKEN

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir, die Impuls gGmbH, sind ein gemeinnütziger Bildungsträger. Unsere Aufgabe ist die Integration erwerbsloser Menschen, von Arbeitslosigkeit bedrohter und benachteiligter Personengruppen in den Arbeitsmarkt. Wir bieten Qualifizierung und Beschäftigung sowie Weiterbildung in Phasen beruflicher Neuorientierung. Ein großer Teil unserer Teilnehmenden sind Jugendliche und junge Erwachsene, die in niedrigschwelligen Projekten beschäftigt werden. So auch im Küchenbereich. Vor diesem Hintergrund haben wir Ende Februar 2020 beschlossen, mit einem Teil der Jugendlichen an dem Wettbewerb »Kochen ohne Strom« teilzunehmen. Mit großer Begeisterung haben die Jugendlichen unter Anleitung unseres Küchenchefs und der Fachanleiter in

unseren Übungswerkstätten angefangen, zu der Aufgabenstellung zu experimentieren, bis … ja, bis Corona uns allen einen Strich durch die Rechnung machte.

Wir durften die Jugendlichen nicht mehr beschulen und mussten sie nach Hause schicken. So blieben unsere Experimente in den Kinderschuhen stecken. Fotos von unseren Teilnehmenden können wir nicht liefern, weil uns keine Zeit mehr blieb, die notwendigen Einverständniserklärungen einzuholen. Weil aber auch in den ersten Versuchen ganz viel Herzblut steckt, gehen wir damit ins Rennen und senden Ihnen — nach dem Motto »Dabeisein ist alles« — dieses Rezept.

ZUTATEN
250 g Mehl
1 Prise Salz
30 ml Öl
80 ml Wasser (wenn möglich, ebenfalls kurz über Teelicht erwärmen)
½ Pck. Backpulver oder Natron Kräuter, Saaten oder Gewürze nach Wahl zum Verfeinern

1. Brot und andere Dinge kann man ganz einfach in einem selbst gebauten Miniofen backen. Dazu vier Ziegelsteine so auf einer feuerfesten Unterlage platzieren, dass in der Mitte eine Fläche frei bleibt. Auf dieser Fläche zwölf Teelichter im Kreis platzieren. Den Backofenrost auf die Steine legen. Die losen Schrauben in den Topf legen – sie dienen als Abstandhalter und Wärmespeicher. Anschließend die Schüssel auf die Schrauben (und damit ebenfalls in den Topf hinein-) stellen.
2. Alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten. Die Teelichter anzünden und den Teigfladen in die Schüssel im Topf geben. Mit dem Deckel verschließen.
3. Nach einer Stunde den Teig in der Schüssel wenden und eine weitere Stunde lang backen.

* von Malin S. *

Gaskocher

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Garzeit: 15 Min.
(mit Gaskocher) oder über Nacht (ohne Energie)

BUCHWEIZEN-SCHOKO-PORRIDGE

Als angehende Oecotrophologin finde ich es sehr wichtig, dass man sich besonders in Krisenzeiten mit den richtigen Nährstoffen versorgt, um die nötige Energie aufwenden zu können, die Welt zum Positiven zu entwickeln!

Das Rezept ist vegan und glutenfrei, somit ist es für absolut jede und jeden geeignet!

ZUTATEN
200 g roher geschälter Buchweizen
200 ml Wasser plus etwas mehr zum Waschen
200 ml Pflanzendrink
1 Dose Pfirsiche (ca. 820 g Füllgewicht) oder anderes Obst aus der Dose
Kakaopulver
Zimt (nach Geschmack)
Agavendicksaft (nach Geschmack)

40 g Mandeln
20 g Leinsamenschrot

1. Für eine schnelle Zubereitung den Buchweizen mit etwas Wasser waschen und abtropfen lassen. In den Topf geben, die Flüssigkeit zugießen und erhitzen. Etwa 15 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
2. Währenddessen die Pfirsiche klein schneiden. Etwas Kakaopulver zum Buchweizen geben und alles mit Zimt und Agavendicksaft abschmecken. Mit Pfirsichen, Mandeln und Leinsamen anrichten.
3. Wenn Ihnen keine stromlose Hitzequelle zur Verfügung steht oder Sie keine Energie verbrauchen möchten, können Sie den Buchweizen auch einfach über Nacht in der Flüssigkeit einweichen lassen. So erhalten Sie am nächsten Tag fertigen Porridge! Zwar kalt, aber auch lecker!

TIPP Reste kann man super am nächsten Tag mit etwas Pflanzendrink oder H-Milch als Grütze verzehren.

* von Zarah Lucia G. *

Gaskocher

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Backzeit: 10 Min.

UNIVERSALVERBAND

Pancakes für Allergikerinnen und Allergiker

Vegan, lactose-, fructose-, nuss- und glutenfrei

ZUTATEN
2 Pck. veganer Ei-Ersatz
100 ml Wasser
120 g Reismehl
120 g zarte Haferflocken
1 EL Kakaopulver
6 EL Reissirup
1 Prise Salz
4 EL Sonnenblumenöl

1. Den Ei-Ersatz mit dem Wasser in einer Schüssel kräftig verrühren. Reismehl, Haferflocken, Kakaopulver, 2 Esslöffel Reissirup und 1 Prise Salz hinzufügen. Alles zu einem Pfannkuchenteig vermengen.
2. Den Gaskocher auf niedrigster Stufe anstellen und die Pfanne mit 1 Esslöffel Öl daraufstellen.

3. Mit einem großen Löffel 3 Portionen Teig in die Pfanne geben, sodass sich 3 Pancakes bilden, und 2 Minuten backen. Zwischendurch die Pfanne schwenken, um den Teig vom Pfannenboden zu lösen. Dann die Pancakes wenden und weitere 2 Minuten backen, dabei wiederum die Pfanne schwenken. Danach alle 3 Pancakes auf einen Teller geben und mit 1 Esslöffel Reissirup beträufeln. Den restlichen Teig ebenso zubereiten, bis er aufgebraucht ist.

TIPPS Um Wasser zum Spülen zu sparen, kann man die Pancakes z. B. mit einer Serviette essen. Die Nutzung einer beschichteten Pfanne minimiert den Wasserverbrauch, denn sie braucht nur abgewischt und nicht gespült zu werden. Gas in Kartuschen steht unter Druck und kann bei Erwärmung explodieren! Lassen Sie den Kocher nicht unbeobachtet und schalten Sie ihn nach der Nutzung sofort wieder ab.

* von Volker M. *

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Einweichzeit: mind. 30Min.

APFELMÜSLI NACH GOLDENE-MILCH-ART

ZUTATEN
500 g Haferflocken
25 g Leinsamenschrot
25 g gemahlene Mandeln
1 Pck. oder Glas Apfelmus (700 g)
1½ TL Kurkuma
Pfeffer (nach Geschmack)
1 Schuss Wasser
8 Datteln
50 g Walnusskerne
Zimt (nach Geschmack)

1. Haferflocken, Leinsamen, Mandeln und Apfelmus in einer Schüssel vermischen. Kurkuma und Pfeffer einrühren. Mindestens 30 Minuten quellen lassen, je nach gewünschter Konsistenz die Ruhezeit verlängern und nach Belieben einen Schuss Wasser ergänzen.
2. Die Datteln klein schneiden und die Walnüsse zerkleinern.
3. Zum Servieren das Müsli mit Datteln und Walnüssen garnieren. Nach Geschmack mit Zimt würzen.

TIPP Das Müsli kann statt mit Apfelmus auch mit frischem Obst (zerdrückt oder zerkleinert) zubereitet werden. Zur Not kann es auch mit kaltem Wasser statt Apfelmus zubereitet werden. Dann nach Belieben mit etwas Honig oder Zucker süßen.

* von Berta S. *

Ergibt 1 Portion
Zubereitungszeit: 5 Min.
Einweichzeit: über Nacht

SCOUTBISS

ZUTATEN
40 g Haferflocken oder Dinkelflocken
15 g Chiasamen oder Leinsamenschrot
20 g Rosinen
180 ml Mandeldrink
45 g Apfelmark
je 15 g Pinienkerne und gehackte Walnusskerne
¼ TL Zimt

1. Am späten Vorabend Haferflocken, Chiasamen und Rosinen in einer Schüssel vermischen. Den Mandeldrink zugießen, umrühren und die Mischung über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Morgen Apfelmark, Pinienkerne und Walnüsse dazugeben und den Brei mit Zimt dekorieren.

TIPP Der Scoutbiss schmeckt auch mit anderen Nüssen.

* von Karolina M. *

1 Teelicht

1 Stövchen (falls vorhanden)

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 40 Min.

ROSINEN-HONIG-COUSCOUS MIT KICHERERBSENMUS rot & gelb

ZUTATEN
180 g Couscous
360 ml Wasser
1 Glas oder Dose Kichererbsen (ca. 400 g Füllgewicht)
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
gemahlener Kreuzkümmel
Paprikapulver
2 EL Tomatenmark plus etwas mehr zum Garnieren
2 EL Rosinen
2 TL Honig plus etwas mehr zum Garnieren
schwarze Oliven
Nusskerne, z. B. Walnusskerne

getrocknete Tomaten
Knäckebrot

1. Das Teelicht ins Stövchen stellen und anzünden. Einen kleinen Topf auf das Stövchen stellen.
2. Den Couscous mit dem Wasser in den Topf geben und einen Deckel auflegen. Den Couscous quellen lassen.
3. Währenddessen die Kichererbsen (einige zum Garnieren zurückbehalten) mit dem Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Die Hälfte der gewürzten Masse in eine zweite Schüssel geben und mit dem Tomatenmark vermengen.
4. Die Rosinen zum Couscous geben und weiterquellen lassen. Sobald der Couscous das ganze Wasser aufgesogen hat, mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Den Honig hinzugeben und gut umrühren.
5. Couscous und beide Sorten Kichererbsenmus auf zwei Tellern anrichten und nach Belieben mit Oliven, Nusskernen, zurückgelegten Kichererbsen, getrockneten Tomaten, Tomatenmark oder Honig garnieren. Dazu Knäckebrot als Beilage servieren.

TIPP Ein Gericht, das sich gut in den eigenen vier Wänden zubereiten lässt, wenn zum Beispiel weder Balkon noch Garten zur Verfügung stehen. Falls kein Stövchen vorhanden ist, kann der Topf beispielsweise auf ein Backofengitter gestellt werden, unter dem dann das Teelicht platziert wird.

TIPPS DER REDAKTION Zubereitung ohne Waage: 180 g Couscous entsprechen ca. 1 Tasse. Auf 1 Tasse Couscous kommt nach diesem Rezept ca. 2 Tassen Wasser. Wer es trockener mag, kann auf 1 Tasse Couscous auch nur 1 Tasse Wasser verwenden.

* von Achim H. *

Ergibt ca. 1,5 Liter
Zubereitungszeit: 5 Min.
Einweichzeit: 10 Min.

GAZPACHO ANDALUZ

ZUTATEN
1 Flasche passierte Tomaten (ca. 700 ml)
1 Glas Ajvar mild (340 ml)
100 ml Olivenöl
2 EL Selleriesalz
2 EL Knoblauchgranulat 200 ml Wasser
1 Glas Cornichons (ca. 330 g Füllgewicht)
Pfeffer

1. Die passierten Tomaten mit Ajvar, Olivenöl, Selleriesalz und Knoblauch in einem großen Topf verrühren. Reste an passierten Tomaten und Ajvar im jeweiligen Glas mit je 100 ml Wasser auffüllen, verschließen, schütteln und die Reste ebenfalls in den Topf geben, um keine Zutatenreste im Glas zu verschwenden. Alles 10 Minuten durchziehen lassen, damit der Knoblauch wieder Flüssigkeit aufnehmen kann.
2. In der Zwischenzeit die Cornichons abtropfen lassen und sehr fein würfeln. Zur Tomaten mischung geben und verrühren.
3. Die Gazpacho mit Pfeffer abschmecken und, wie das Original auch, kalt genießen. Wem die Suppe zu dickflüssig ist, der kann sie mit etwas Wasser zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

* von Fabienne F. *

Gaskocher

Für 2 Personen (als Hauptgericht für 1 Person)
Zubereitungszeit: 10 Min.
Garzeit: 15—20 Min.
Nacht (ohne Energie)

TURBOGULASCHSUPPE

ZUTATEN
2 mittelgroße Kartoffeln
2 Stück Wurzelgemüse, z. B. Petersilienwurzel (nach Belieben)
1 Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
250–500 ml Wasser
1 gehäufter TL Brühegranulat oder 1 Brühwürfel
1 Msp. Paprikapulver
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
1 TL Tomatenmark
Essig
50–100 g Beef Jerky, klein geschnitten, oder Rinderchips (gern scharf gewürzt)
1 TL Speisestärke mit 1 TL Wasser verrührt (nach Belieben)
frische Petersilie zum Garnieren
Brot zum Servieren (nach Belieben)

1. Kartoffeln, Zwiebel und, falls vorhanden, Wurzelgemüse schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch

abziehen und fein hacken.

2. Mit Wasser, Brühegranulat, Paprikapulver, Kreuzkümmel Salz und Pfeffer, dem Tomatenmark sowie etwas Essig in einen Topf geben und 15–20 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Nach etwa der Hälfte der Kochzeit das Fleisch zufügen und mitköcheln.
3. Zum Ende der Garzeit abschmecken und nach Belieben nachwürzen. Wem die Suppe zu dünn ist, der kann sie nach Belieben mit etwas angerührter Speisestärke binden. Falls vorhanden, mit frischer Petersilie aus dem Topf oder Garten garnieren und mit Brot servieren.

* von Hellen Melissa L. C. *

selbst gebautes Kochgerüst, wie z.B. beim Rezept »Candle-Light-Backen«.

2 Dosen Brennpaste (bei 1 Dose längere Kochzeit)

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Garzeit: 40 Min.

COCO-TUNA-SUPPE

ZUTATEN
1 Zwiebel (ca. 30 g)
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
2 Kartoffeln (ca. 130 g)
200 ml Wasser
20 g Spaghetti
200 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer
1 EL frisch gehackter Koriander oder Majoran plus ein paar Blätter zum Garnieren (nach Belieben)
40 g eingelegte Paprikaschoten, abgetropft
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (185 g Füllgewicht)

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, dann Zwiebel und Knoblauch darin unter gelegentlichem Rühren glasig dünsten.
2. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Das

Wasser in den Topf mit den Zwiebeln gießen und aufkochen. Die Kartoffelwürfel in den Topf geben. Die Spaghetti in kleine Stücke brechen und ebenfalls hinzufügen.

3. Die Kokosmilch in der Dose glatt rühren. Sobald Kartoffeln und Spaghetti gar sind, die Kokosmilch zugießen und alles kurz weiterköcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer sowie, falls vorhanden, mit Koriander oder Majoran abschmecken.
4. Paprika klein schneiden. Thunfisch und Paprika in die Suppe einrühren.
5. Falls vorhanden, mit Korianderblättern garnieren und servieren.

TIPP Wenn die Kartoffeln in sehr kleine Stücke geschnitten werden, garen sie schneller.

TIPP DER REDAKTION Eine Anleitung zum Bau eines Kochgerüstes finden Sie beim Rezept »Candle-Light-Backen«.

* von Nicole S. *

Gaskocher

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.

SUPPE

ZUTATEN
2 l Wasser
Brühegranulat
2 Beutel Kartoffelpüreepulver

1. Das Wasser in einen großen Topf gießen. Brühegranulat nach Packungsanweisung zugeben. Alles zum Kochen bringen.
2. Den Topf vom Gaskocher nehmen und das Kartoffelpüreepulver einrühren.

TIPP Wahlweise kann man separat Speck und Zwiebeln anbraten und hinzugeben.

TIPP DER REDAKTION Sie können auch klein gewürfelte Karotten zu Beginn mit ins Wasser geben.

* von Mareike M./Team HF *

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Ruhezeit: 10 Min.

HEIMISCHE SÜDSEE
(Sauerkrautsalat)

ZUTATEN
1 Zwiebel
1 Handvoll Walnusskerne
1 Dose oder Beutel Sauerkraut (520 g Abtropfgewicht)
1 Dose Ananasstücke (340 g Abtropfgewicht)
1 EL Salz
Pfeffer
Zucker
Essig, Öl nach Geschmack
Dosenbrot oder Pumpernickel zum Servieren

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Nüsse grob hacken.
2. Alle Zutaten miteinander vermischen, 10 Minuten ziehen lassen und genießen. Dazu Dosenbrot oder Pumpernickel reichen.

* von Sabine V.. *

Für 2—3 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Ziehzeit: mind. 10 Min.

SAUERKRAUTSALAT ELSASS

ZUTATEN
1 Dose Thunfisch oder Lachs in eigenem Saft (Füllmenge ca. 200 g)
3 EL Mayonnaise
1 EL getrockneter Dill
Salz und Pfeffer
1 kleiner Apfel
1 mittelgroße Schalotte
500 g Sauerkraut aus dem Beutel
Vollkornbrot oder Roggenknäckebrot zum Servieren (nach Belieben)

1. Die Fischdose öffnen und den Saft in eine Schüssel abgießen. Mayonnaise, Dill, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut verrühren.
2. Den Apfel entkernen und die Schalotte schälen. Beides fein schneiden und zur Mayonnaise geben.
3. Eine Ecke des Sauerkrautbeutels abschneiden, den Beutel über Kopf halten und das Sauerkraut gut ausdrücken. Den Sauerkrautsaft dabei in einem Glas auffangen. Er kann gegebenenfalls mit Wasser verdünnt getrunken werden. Das Sauerkraut fein hacken und in die Schüssel zur Mayonnaise geben. Den Fisch bei Bedarf zerpflücken und behutsam

unterheben. Alles mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Mit Brot servieren.

TIPPS Wenn man eine Kochmöglichkeit hat, kann man auch Brat- oder Backkartoffeln dazu essen. Wenn eine Kühlmöglichkeit vorhanden ist, kann man den Salat auch mit geräucherten Forellenfilets und saurer Sahne, Schmand oder Creme fraîche zubereiten.

* von Hatice D. *

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 60 Min.

ÇİĞ KÖFTE

Çiğ Köfte sind türkische Frikadellen aus feinem Bulgur, die ohne Wasser und Strom zubereitet werden.

ZUTATEN
500 g feiner Bulgur
4 Tomaten
1 mittelgroße Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
4 EL Tomatenmark
2 EL Paprikamark (Biber salçası)
4 EL Öl
2 TL Salz
1 TL Pfeffer
2 EL Chilipulver
Saft von 1 Zitrone
½ Bund Petersilie
Salatblätter (nach Belieben)

1. Den Bulgur in eine Schüssel füllen. Die Tomaten über den Bulgur reiben und mit den Händen einkneten. Danach Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, ebenfalls fein hineinreiben und alles 20 Minuten weiterkneten.
2. Die übrigen Zutaten bis auf Petersilie und Salat zugeben und alles 20 Minuten quellen lassen, zwischendurch durchkneten. Zuletzt die Petersilie zufügen. Die Konsistenz sollte so sein,

dass die Masse beim Zusammendrücken gut hält. Wenn die Masse die richtige Konsistenz hat, mit den Händen walnussgroße Stücke abstechen und diese in der Hand zu kleinen Rollen formen.

3. Die Çiğ Köfte anschließend, falls vorhanden, in Salatblätter rollen und essen.

TIPPS DER REDAKTION Zubereitung ohne Waage: 180 g Bulgur entsprechen ca. 1 Tasse. Anstelle von Biber salçası (Paprikamark) kann man auch Ajvar benutzen. Wer keine frische Petersilie hat, kann sie durch getrocknete Petersilie ersetzen.

* von Monika H. *

Gaskocher

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 20 Min.

ROTE-BETE-QUINOA MIT HONIG UND THYMIAN

ZUTATEN
150 g Quinoa tricolore
300 ml Wasser
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
50 g getrocknete Apfelringe oder Apfelsaft
500 g gegarte Rote Bete
flüssiger Honig
Öl zum Braten
getrockneter Thymian (nach Belieben)

1. Die Quinoa mit dem Wasser in einen Topf geben, salzen und das Wasser zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Zwiebel schälen und würfeln. Die Apfelringe in sehr feine Streifen schneiden.
2. Die Roten Bete abtropfen lassen (Wasser auffangen) und in Stifte schneiden. Mit Honig beträufeln. Die Quinoa abgießen und zugedeckt in einer Schüssel zur Seite stellen.

3. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, Apfelringe und Rote Bete zugeben und kurz mitbraten.
4. Die Quinoa zufügen, alles vermengen und kurz erhitzen. Bei Bedarf etwas Rote-Bete-Saft zugießen.
5. Mit Salz, Pfeffer und, falls vorhanden, mit Thymian abschmecken.

TIPP DER REDAKTION Zubereitung ohne Waage: 200 g Quinoa entsprechen ca. 1 Tasse. Auf 1 Tasse Quinoa kommen ca. 2 Tassen Wasser.

TIPP Quinoa ist ein glutenfreier Getreideersatz, den die Inkas schon vor 5000 Jahren als Grundnahrungsmittel verwendeten. Quinoa ist eiweißreich und enthält viele Ballaststoffe und Mineralien. Es gibt sie in hell, braun und schwarz oder gemischt als »tricolore«.

* von Michaela R. *

Gaskocher oder

Holzkohlegrill oder

Holzofen

alternativ: 6 Teelichter und ein Stövchen oder eine ähnliche Vorrichtung – mit 6 Teelichtern dauert das Erhitzen von 500 ml Flüssigkeit etwa 35 Minuten.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 10 Minuten
Ziehzeit: 15 Min.

COUSCOUSSALAT

ZUTATEN
1 Zwiebel
1 EL getrockneter Oregano
1 EL getrocknetes Basilikum
500 ml Flüssigkeit, z. B. 500 ml Wasser mit 2 TL Brühegranulat oder 500 ml Tomatensaft oder 250 ml passierte Tomaten mit 250 ml Wasser und 1 TL Brühegranulat verrührt
250 g Couscous
1 Paprikaschote
1 kleines Glas Champignons (ca. 320 g Füllgewicht)
1 kleine Dose Mais (ca. 210 g Füllgewicht)
1 kleine Dose Kidneybohnen (ca. 300 g Füllgewicht)
70 ml Oliven- oder Rapsöl

Salz und Pfeffer

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln und mit den getrockneten Kräutern und der Flüssigkeit in einen kleinen Topf geben. Alles erhitzen und einmal kurz aufkochen.
2. Den Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Flüssigkeit darüber gießen und gründlich vermischen. Die Schüssel abdecken und den Couscous 15 Minuten quellen lassen.
3. Inzwischen die Paprikaschote entkernen und klein schneiden und das Dosengemüse abtropfen lassen. Die Champignons bei Bedarf etwas kleiner schneiden. Gemüse und Öl unter den fertig gequollenen Couscous rühren und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPPS Alternativ können frische Kräuter aus dem Garten verwendet werden, diese dann allerdings erst später mit dem Gemüse zum Salat geben. Das Gemüse kann durch Tiefkühlgemüse wie TK-Erbsen, TK-Karotten oder TK-Champignons (kein Rahmgemüse!) ersetzt werden, das bei einem Stromausfall auftauen und verderben würde.

TIPP DER REDAKTION Zubereitung ohne Waage: 180 g Couscous entsprechen ca. 1 Tasse. Auf 1 Tasse Couscous kommt ca. 1 Tasse Wasser.

* von Gregor B. *

Für 4—6 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Ziehzeit: 45 Min.

PREPPER TABOULÉ

ZUTATEN
1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g Füllgewicht)
1 Tasse getrocknete Zwiebelstücke
180 g Bulgur oder Couscous
5 EL getrocknete Petersilie
3 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft oder 2 EL Essigessenz
1 EL Gemüsebrühegranulat
1 EL Harissa

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
2. Da das Gericht nicht gekocht wird, muss es mindestens 45 Minuten durchziehen, damit der Bulgur oder Couscous und die Zwiebelstücke ausquellen können.

TIPP DER REDAKTION Zubereitung ohne Waage: 180 g Bulgur oder Couscous entsprechen ca. 1 Tasse.

* von Diana F. *

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.

KICHERERBSENSALAT MIT PESTO

ZUTATEN
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g Füllgewicht)
1 Glas Karottensalat (ca. 370 g Füllgewicht)
1 kleines Glas grünes Pesto (120 g)
Salz und Pfeffer
getrockneter Bärlauch oder Koriander

1. Kichererbsen und Karottensalat abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen. Das Pesto untermischen.
2. Alles mit Salz und Pfeffer sowie den getrockneten Kräutern abschmecken.

VARIATION Statt Karottensalat und grünem Pesto: 1 Dose gehackte Tomaten (400 g Füllgewicht) und rotes Pesto verwenden.

* von Milena K. *

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Ziehzeit: über Nacht

COUSCOUSSALAT MIT KICHERERBSENSTAMPF

ZUTATEN
180 g Couscous
500 ml Gemüsebrühe
1 Glas Kichererbsen (ca. 400 g Füllgewicht)
1 Zwiebel
1 EL Traubenkernöl
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer
1 Salatgurke, falls vorhanden
2 Karotten

1. Den Couscous in einer Schüssel mit Gemüsebrühe übergießen, umrühren, abdecken und über Nacht quellen lassen.
2. Die Kichererbsen abtropfen lassen und in einer zweiten Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und hinzugeben. Öl, Salz und Pfeffer untermischen.
3. Gurke und Karotten schälen und klein schneiden. Zum Couscous geben und vermischen. Mit dem Kichererbsenstampf servieren.

TIPP DER REDAKTION Zubereitung ohne Waage: 180 g Couscous entsprechen ca. 1 Tasse. Auf 1 Tasse Couscous kommt ca. 1 Tasse Wasser. Wer es körniger mag, kann also auch bei diesem Rezept die Wassermenge reduzieren. In Gramm und Milliliter gerechnet sind das bei diesem Rezept 180 g Couscous auf 250 ml Wasser.

* von Johann K. *

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Ziehzeit: mind. 1 Std.

ERBSEN-THUNFISCH-QUATSCH

Wie kamen meine Frau und ich auf dieses Rezept? In jungen Jahren waren wir mit dem Motorrad in Tunesien kurz vor der Rückfahrt mit der Fähre nach Genua. Die Deckspassage war gebucht, die Fahrt sollte 24 Stunden dauern. Unser Geldbeutel war schon recht dünn, Bordrestaurants schieden somit aus. Die Zutaten gibt es in jedem Tante-Emma-Laden, so auch in Tunis, sodass die Versorgung während der Überfahrt gesichert war. Fazit: Man braucht für dieses Rezept kein Wasser und keinen Kocher, die Zutaten sind wochenlang haltbar, und es schmeckt lecker.

ZUTATEN
1 Zwiebel
1 Dose Thunfisch (185 g Füllgewicht)
1 Dose Erbsen (nach Belieben auch mit Karotten) (ca. 400 g Füllgewicht)
1 Zitrone, falls vorhanden
Salz und Pfeffer (nach Belieben)
Brot, bevorzugt Baguette, zum Servieren

1. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerkleinert in eine Schüssel geben. Die Erbsen abtropfen lassen (Wasser auffangen).

2. Zwiebel und Erbsen unter den Thunfisch rühren.
3. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft über den Schüsselinhalt geben.
4. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Bedarf etwa die Hälfte vom Erbsensaft zufügen. Mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.
5. Mit Brot servieren.

TIPP Die Zitrone auf einer harten Fläche unter Druck der Hand hin- und herrollen. Dadurch erhält man beim Auspressen mehr Saft.

TIPP DER REDAKTION Anstelle des frischen Zitronensafts können Sie auch das lange haltbare Konzentrat aus der Flasche verwenden.

* von Doris S.-G. *

Für 4 Personen als Beilage (oder für 2 Personen als Hauptgericht)
Zubereitungszeit: 15 Min.
Ziehzeit: 1 Std.

DER EINFACHSTE ROTKOHLSALAT DER WELT

ZUTATEN
1 Dose oder 1 Glas Rotkohl (ca. 720 g Füllgewicht)
2 Orangen
3 EL Rosinen

1. Den Rotkohl in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend in eine Salatschüssel füllen.
2. Die Orangen filetieren: Dazu den oberen und unteren Deckel der Orange abschneiden, die Orange auf ein Schneidebrett stellen und die Schale mit einem scharfen Küchenmesser rundherum abschneiden. Um den austretenden Saft aufzufangen, die Orange nun über einen Suppenteller halten und die Fruchtfleisch-Filets zwischen den weißen Häuten keilförmig mit dem Messer herausschneiden.
3. Den Orangensaft und die Filets mit dem Rotkohl vermischen. Die Rosinen unterheben. Den Salat vor dem Verzehr am besten noch eine Stunde durchziehen lassen.

TIPP DER REDAKTION Falls Sie keine Orangen mehr haben, können Sie notfalls auf die Orangenfilets verzichten und etwas Orangensaft aus der Flasche verwenden.

* von Sonja H. *

Für 4—6 Personen
Zubereitungszeit: 3 Minuten

ENSALADA RÁPIDA — der schnellste Salat der Welt

ZUTATEN
1 Dose Mais (ca. 400 g Füllgewicht)
1 Dose Thunfisch in Öl (185 g Füllgewicht)
1 Dose gesalzene Erdnüsse (200 g)

1. Den Mais abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Thunfisch und Erdnüsse dazugeben und alles gut vermischen.

* von Ingo P. *

Messbecher

Fonduetopf

Gaskocher

Stövchen

Teelichter

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 20 Min.

RATZ-FATZ SPAGHETTI-LINSEN-BOLOGNESE MIT DREIERLEI KÄSE

Wenn man eine ganze Weile nichts Frisches mehr gegessen hat, fühlt es sich gut an, zumindest Bioware zu verwenden.

ZUTATEN
1 Dose Linsen (ca. 400 g Füllgewicht)
ca. 500 ml Wasser
250 g Spaghettini (5 Minuten Kochzeit)
1 Glas Tomatensauce mit Ricotta und Pecorino (325 ml Füllmenge)
60 g Parmesan am Stück

1. Das Linsenwasser in den Messbecher abgießen und mit

Wasser auf 400 ml auffüllen. In den Fonduetopf füllen und auf dem Gaskocher zum Kochen bringen. Die Spaghettini durchbrechen und dazugeben.

2. Die Linsen in einen weiteren Topf geben, das Teelicht anzünden und den Topf aufs Stövchen setzen. Die Tomatensauce einrühren. 1 Schuss Wasser ins Saucenglas gießen, aufschütteln und ebenfalls zu den Linsen gießen.
3. Jetzt die Spaghettini unter Rühren 8–10 Minuten kochen, bis das Wasser aufgesogen ist; die Spaghettini drohen nun anzubrennen, sind aber noch sehr al dente. 100 ml Wasser zugießen, umrühren und 1–2 Minuten weiterkochen. Dann die Töpfe tauschen, d. h. die Spaghettini aufs Stövchen und die Sauce auf den Gaskocher stellen.
4. Den Parmesan reiben und in die Sauce rühren. 3–4 Minuten erhitzen.

TIPP Parmesanreste kann man in Wachspapier einwickeln, damit sie sich einige Tage länger halten.

* von Maren E. *

Gaskocher

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 10 Min.

KICHERERBSEN-TOMATEN-BAD in Nudelbegleitung und Kichererbsen-Aufstrich

Unsere Kichererbsen steh'n nicht unter Strom — sind aber trotzdem heiß begehrt und lecker!

Wir lieben Kichererbsen, deshalb gibt es davon immer genug in unserem Vorrat. Im Zweifelsfall essen wir die auch direkt — kalt — aus der Dose. Oder wir mischen sie mit Mais. Für unseren Rezeptvorschlag haben wir uns überlegt, dass wir unsere Lieblingszutaten gern mit Nudeln und Tomatensauce kombinieren möchten. Denn in unserem Freundeskreis kommt diese Kombi immer gut an!

Bei unserem Rezept haben wir darauf geachtet, dass die Kochzeit möglichst kurz ausfällt, damit der Propangasverbrauch gering ist. Deshalb haben wir Nudelsorten mit 4 bzw. 6 Minuten Kochzeit ausgesucht.

Außerdem kommt unser Rezept komplett ohne Wasserzugabe aus, weil wir das »Abtropfwasser« von Mais und Kichererbsen mit in den Topf geben und die passierten Tomaten auch viel Wasser enthalten.

ZUTATEN
2 Dosen Kichererbsen (ca. 400 g Füllgewicht)
1 Flasche passierte Tomaten (720 ml Füllmenge)
1 Dose Mais (ca. 340 g Füllgewicht)
400 g Nudeln (4–6 Minuten Kochzeit)
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
getrocknete Kräuter, Curry, Kräutersalz (nach Belieben)
Pinienkerne (nach Belieben)

1. Die Kichererbsen samt Flüssigkeit mit den passierten Tomaten in einen Topf geben und alles erhitzen. Wenn alles kurz gekocht hat, ein Viertel der Mischung herausnehmen und zur Seite stellen.
2. Mais mit Abtropfwasser, Nudeln sowie, falls verwendet, Knoblauch und getrockneten Kräutern in den Topf geben und alles wieder zum Kochen bringen.
3. Bei geringerer Hitze und regelmäßigem Umrühren weiterköcheln lassen, bis die Nudeln die gewünschte Konsistenz haben.

4. Schließlich noch nach Belieben mit Curry, Kräutersalz oder Kräutern abschmecken und mit Pinienkernen bestreuen.
5. Die beiseitegestellten Kichererbsen in Tomatensauce mit einer Gabel fein zerdrücken und nach Belieben mit Knoblauch oder Gewürzen abschmecken – fertig ist der leckere Brotaufstrich!

TIPPS DER REDAKTION Natürlich dürfen auch Salz und Pfeffer zum Abschmecken verwendet werden. Falls Sie frische Kräuter haben, können Sie den Nudeltopf zudem damit verfeinern. 1 Schuss Olivenöl rundet sowohl den Nudeltopf als auch den Aufstrich ab. Und falls Sie noch Parmesan aufbrauchen müssen, passt der hier auch sehr gut.

* von Selim T. *

flaches Gefäß

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 40 Min.
Ruhezeit: 30 Min.

BULGURLU ÇİĞ KÖFTE

ZUTATEN
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ Bund Pfefferminze
½ Bund Petersilie
3 Frühlingszwiebeln
5 Tomaten
500 g feiner Bulgur
80 g Tomatenmark
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
2 EL Chilipulver
2 EL Isot-Gewürz (nach Geschmack, erhältlich in türkischen Lebensmittelmärkten)
1 EL Kreuzkümmel
10 EL kaltes Wasser plus etwas mehr bei Bedarf

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und mit einem scharfen Messer fein hacken. Minze und Petersilie ebenfalls hacken. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Tomaten häuten und anschließend reiben.

2. Den Bulgur in ein flaches Gefäß geben und Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Isot und Kreuzkümmel zugeben. Das Wasser hinzufügen und alles 15–20 Minuten zu einer Masse verkneten. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen. Die Masse ist fertig, wenn sie beim Zusammendrücken zusammenklebt.
3. Frühlingszwiebeln, Petersilie und Minze zur Bulgurmasse hinzufügen. Beim Einkneten der restlichen Zutaten eventuell nochmals Wasser zugeben. Wenn die Masse die richtige Konsistenz hat, abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.
4. Die Hände befeuchten und aus der Masse walnussgroße Frikadellen formen.

TIPP DER REDAKTION Anstatt frischer Kräuter können Sie auch getrocknete Minze, Petersilie und Zwiebelstücke verwenden.

TIPPS Die veganen Çiğ Köfte halten sich gekühlt etwa zwei bis drei Tage. Servieren kann man Çiğ Köfte mit Salatblättern, Zitronensaft und Granatapfel sirup. Auch in Wraps gerollt schmeckt das Fingerfood sehr lecker. Beim Kneten Handschuhe tragen. So vermeidet man, dass sich die Haut verfärbt oder durch die Schärfe Hautreizungen auftreten.

* von Julia und Jens *

2-flammiger Gaskocher (auch mit 1 Kochstelle möglich)

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 25 Min.

KICHERERBSENBÄLLCHEN AN TOMATENDIP

ZUTATEN
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g Füllgewicht)
2 EL Mehl
2 TL gemahlener Koriander
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
500 g passierte Tomaten
(Sonnenblumen-)Öl zum Braten

1. Die Kichererbsen abgießen, dabei das Wasser in einem Becher auffangen und zur Seite stellen. Mehl und Gewürze zu den Kichererbsen geben und mit den Händen kräftig zu einer homogenen Masse verkneten. Aus der Masse Bällchen formen.
2. In der Zwischenzeit die passierten Tomaten in einen Topf geben und ebenfalls würzen, dann erhitzen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsenbällchen darin rundum kross anbraten. Mit dem Tomatendip servieren.

* von Volker M. *

Für 3 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Ziehzeit: mind.
30 bis 90 Min.

FRUCHTIGER CURRYCOUSCOUS MIT ERDNÜSSEN

ZUTATEN
300 g Couscous
600 ml Wasser
250 ml passierte Tomaten
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g Füllgewicht)
100 g Erdnusskerne
1 Dose Obst, z. B. Ananas oder exotischer Fruchtcocktail (ca. 400 g Füllgewicht)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
3 EL Öl
1–2 TL Currypulver
Pfeffer und Salz
Knoblauchgranulat (nach Belieben)
getrocknete Kräuter, z. B. Schnittlauch

1. Den Couscous mit dem kalten Wasser übergießen und mindestens 30 Minuten, besser 90 Minuten quellen lassen.
2. Passierte Tomaten, abgetropfte Kichererbsen und Erdnüsse vermengen. Das Obst klein schneiden und hinzufügen.

3. Mit Kreuzkümmel, Öl und Curry würzen und nach Belieben mit Pfeffer, Salz (wenn ungesalzene Erdnüsse verwendet werden) und Knoblauchgranulat abschmecken.
4. Das Fruchtcurry auf einen Teller geben, mit Couscous anrichten und mit getrockneten Kräutern bestreut servieren.

TIPPS Falls vorhanden, kann wunderbar frisches Gemüse wie Paprika oder Zucchini ergänzt werden — egal ob roh oder gedünstet. Gleiches gilt für frisches Obst wie süße Äpfel oder Bananen. Statt der Erdnüsse können auch andere Kerne oder Nüsse, etwa Cashewkerne, verwendet werden.

TIPP DER REDAKTION Zubereitung ohne Waage: 180 g Couscous entsprechen ca. 1 Tasse. Auf 1 Tasse Couscous kommt ca. 1 Tasse Wasser. Wer es trockener mag, kann also bei diesem Rezept auf 300 g Couscous auch nur 400 ml Wasser verwenden.

* von David M. *

Gaskocher

Für 4—6 Personen
Zubereitungszeit: 40 Min.

DAVIDS DOSENCURRY

Ich war früher im Katastrophenschutz bei den Maltesern in der Feldküche (als Wehrersatzdienst) tätig. Dadurch weiß ich, wie wichtig es ist, dass jeder Haushalt sich eine Zeitlang selbst versorgen kann. Seit nun zwei Jahren beschäftige ich mit intensiv mit dem Thema Vorrat shaltung. Dabei wurde mir klar: Ich möchte nur eine aktive Vorratshaltung betreiben, das heißt, ich habe einfach von allem, was wir wirklich verwenden, etwas mehr da. Zum Beispiel: acht Packungen Nudeln, drei Gläser Honig, sechs Liter H-Milch usw.

Unser Vorrat war allerdings immer recht langweilig, bis ich die »A Grain, a Green and a Bean«-Formel (auf www.bevegt.de) entdeckt habe. Nun koche ich im Alltag viel mehr mit Hülsenfrüchten, die auch als Konserve sehr lecker sind. Seitdem haben wir zusätzlich acht Dosen Tomaten, Kichererbsen, rote Bohnen, weiße Bohnen und Kokosmilch als Konserven sowie 3 kg Reis, 1 kg Quinoa und 1 kg rote Linsen.

A GRAIN, A GREEN AND A BEAN

Die Formel besagt, dass jedes (vegetarische) Hauptgericht aus diesen drei Komponenten bestehen sollte, um alle wichtigen Nährstoffgruppen abzudecken.

Grain — Getreide oder stärkehaltiges Gemüse, z. B. Pasta aus Weizen oder Dinkel, Reis, Quinoa, Hirse, Bulgur, Couscous, Vollkornmehl.

Green — (grünes) Gemüse, wobei wir die Definition hier etwas ausweiten und generell alle Gemüsesorten einschließen, z. B. Spinat, Mangold, Pak Choi, Grünkohl, Weißkohl, Spitzkohl, Wirsing, Chinakohl, Brokkoli, Rosenkohl, außerdem Tomaten, Paprika, Karotten, Zucchini.

und Bean — Hülsenfrüchte, wobei wir auch andere eiweißreiche pflanzliche Fleischalternativen zu dieser Kategorie zählen, z. B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen, grüne Erbsen, Lupinenprodukte, Tofu, Tempeh, texturiertes Soja, Seitan.

ZUTATEN

Currypulver oder Kräutermischung (nach Belieben)
200 g Reis oder Quinoa, Hirse, Bulgur, Couscous usw.
570 ml Wasser
1 Dose Kidneybohnen (ca. 400 g Füllgewicht)
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g Füllgewicht) (nach Belieben)
1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g Füllgewicht)
1 Dose Kokosmilch (400 ml Füllmenge) oder Volleipulver, Milchpulver, Milch, Frischkäse*
Salz und Pfeffer
Feta*
Erdnusskerne (nach Belieben)

1. Das Currypulver, falls verwendet, ohne Öl oder Wasser bei kleiner Flamme in einem Topf erhitzen, bis es duftet. Reis und zwei Drittel des Wassers dazugeben und die Flamme höher drehen. Im Verlauf des Kochens bei Bedarf mehr Wasser zufügen. Unter gelegentlichem Rühren 12 Minuten köcheln lassen.
2. Kidneybohnen und Kichererbsen abtropfen lassen. (Wenn es wenig Wasser oder Lebensmittel gibt, kann man die Flüssigkeit auch mitverwenden.) In den fast fertig gegarten Reis rühren und dort 5–10 Minuten mitköcheln.
3. Die Tomaten zufügen, umrühren und 5–10 Minuten weitergaren. Dann Kokosmilch hinzugeben und Kräutermischung, falls statt Currypulver verwendet,

einrühren.

4. So lange köcheln lassen, bis die Kokosmilch sich gut aufgelöst hat und die Kichererbsen gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls verwendet, den Feta unterrühren.
5. Nach Belieben mit Erdnüssen bestreuen und servieren.

TIPP Vorsicht: Stellen Sie den Gaskocher in einem wind- und regengeschützten Bereich im Freien auf.

TIPP DER REDAKTION Zubereitung ohne Waage: 180 g Couscous oder Bulgur oder 200 g Reis entsprechen ca. 1 Tasse.

* Im Fall eines Stromausfalles müssen als Erstes die Reste aus dem Kühlschrank, dann aus dem Tiefkühlschrank gegessen werden. Diese können dieses Gericht aufwerten, sie sind aber nicht notwendig.

* von Anja S.-E. *

Gaskocher

fester Beutel, z. B. Gleitverschluss- oder Gefrierbeutel

Hammer oder ein anderes schweres Werkzeug wie Fleischklopfer

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 10 Min.
Einweichzeit: über Nacht (mind. 12 Std.)

ROTE-BETE-FALAFELN mit Mango-Rote-Bete-Salat

ZUTATEN
100 g getrocknete Kichererbsen
300 ml Wasser
500 g gegarte Rote Bete
4 leicht gehäufte EL Mehl
2 TL Kreuzkümmel
1 TL Knoblauchgranulat
Chilipulver
1 TL Salz
3–4 EL Öl zum Braten
1 Dose Mango (ca. 400 g Füllgewicht)
1 TL gerebelter Thymian

1. Die Kichererbsen in einen Topf geben, mit dem Wasser

übergießen und über Nacht oder mindestens 12 Stunden darin einweichen.
2. Das bis dahin nicht aufgesogene Wasser abgießen. Die Kichererbsen in den Beutel geben und mit dem Hammer klopfen, bis eine Art Brei entsteht. Den Beutel dabei mit der anderen Hand leicht geschlossen halten, aber nicht luftdicht verschließen, da er sonst platzt.
3. 1 mittelgroße Rote Bete fein raspeln und mit Kichererbsen, Mehl, Kreuzkümmel, Knoblauch, Chili und ½ TL Salz gründlich vermengen. Anschließend daraus 8 kleine, flache Taler formen.
4. 2 Esslöffel Öl in der Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Falafeltaler darin etwa 5 Minuten von jeder Seite knusprig braten. Gegebenenfalls nach dem Wenden mehr Öl hinzufügen.
5. In der Zwischenzeit die restlichen Roten Bete und das Mangofruchtfleisch würfeln und locker miteinander vermengen. Mit Thymian, ½ TL Salz und Chili abschmecken.
6. Den Mango-Rote-Bete-Salat und die Falafeln auf zwei Teller verteilen und servieren.

TIPP Falls vorhanden, kann dazu Weißbrot oder Baguette gereicht werden.

* von Alicia T. v. S. *

Gaskocher

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Garzeit: 45 Min.

FRUCHTIGES KOKOSCURRY mit Linsen und Kichererbsen

Dieses Gericht ist trotz der vielen Zutaten einfach zuzubereiten. Es lässt sich sehr vielseitig variieren und ist deshalb optimal für eine Situation mit eingeschränkter Lebensmittelverfügbarkeit geeignet.

ZUTATEN
750 ml Wasser
Salz und Pfeffer
440 g Naturreis
220 g getrocknete gelbe Linsen
je 40 g Cashewkerne, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne
2 Zwiebeln
1 TL Öl
2 Dosen Kokosmilch (à 400 ml Füllmenge)
1 Dose Mango (ca. 400 g Füllgewicht)
1 Dose Ananas (ca. 400 g Füllgewicht)
1 Dose Erbsen-Karotten-Mischung (ca. 400 g Füllgewicht)
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g Füllgewicht)

2 EL schwarze Sesamsamen
½ TL Chilipulver
1½ EL Currypulver
½ TL Paprikapulver
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL Knoblauchgranulat

1. Das Wasser mit 1 Teelöffel Salz in einen Topf füllen und bei großer Flamme zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Reis hineingeben, auf kleine Flamme einstellen und den Reis 10 Minuten köcheln lassen. Die Linsen zugeben und noch weitere 15 Minuten köcheln lassen. Das Wasser sollte nun vollständig aufgesogen sein. Den Topf zur Seite stellen.
2. Die Kerne bei mittlerer Hitze in einem Topf ohne Öl rösten. Dabei mehrmals umrühren, damit sie nicht anbrennen. Sobald sie leicht gebräunt sind, in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.
3. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. In einem Topf das Öl bei großer Flamme heiß werden lassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dabei ständig rühren, damit sie nicht braun werden. Die Kokosmilch zugießen und alles zum Kochen bringen.

4. Währenddessen das Gemüse und das Obst vorbereiten. Mango und Ananas in mundgerechte Stücke schneiden, die Flüssigkeit auffangen. Die Erbsen-Karotten-Mischung abgießen, auch dabei die Flüssigkeit separat auffangen. Die Kichererbsen abgießen, in der Flüssigkeit der Erbsen-Karotten-Mischung waschen und anschließend erneut abgießen.
5. Die Obstsorten und ihre Flüssigkeiten zur Kokosmilch geben und ca. 10 Minuten mitköcheln lassen. Gemüse und Kichererbsen in die Sauce geben und ca. 5 weitere Minuten köcheln lassen.
6. Sesamsamen und Gewürze zufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Reis-Linsen-Mischung geben und mit der Kernmischung garnieren.

TIPPS Wenn Sie keine Waage haben, können Sie zum Abmessen der Zutaten auch eine Tasse nehmen:
2 Tassen Naturreis / 1 Tasse gelbe Linsen / 3 Tassen Wasser / je ¼ Tasse Cashewkerne, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne. Es können auch frisches Obst und Gemüse verwendet werden, dann ¼ Liter Orangensaft zufügen.

TIPP DER REDAKTION Die Menge ist großzügig bemessen, sodass auch der größte Hunger gestillt werden kann oder man genug hat, wenn sich unerwartet Gäste einstellen.

* von Mareike M. *

Gaskocher (ideal mit 2 Flammen)

Für 4—6 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 40 Min.

HITZE DES SÜDENS
(Gemüsecurry)

ZUTATEN
450 g Kartoffeln oder Süßkartoffeln
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Öl zum Braten
2–3 EL Massaman-Currypaste oder eine andere Currypaste nach Geschmack
3 EL Sojasauce
1 Dose Kokosmilch (400 ml Füllmenge)
800 ml Wasser
2 gehäufte EL Erdnussmus
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g Füllgewicht)
1 Glas Karotten (ca. 340 g Füllgewicht)
1 Glas grüne Bohnen (ca. 340 g Füllgewicht)
Salz und Pfeffer
Zucker
450 g Reis
1 Handvoll Erdnusskerne

1. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln und Kartoffeln in grobe Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin 2–3 Minuten anbraten.
2. Currypaste und Sojasauce untermischen. Die Hälfte der Kokosmilch zugießen und kurz aufkochen lassen. Restliche Kokosmilch hinzufügen, 300 ml Wasser in die geleerte Dose füllen, schwenken und in den Topf gießen. Die Kartoffeln zugeben und ca. 20 Minuten im Curry köcheln lassen.
3. Das Erdnussmus einrühren. Die Kichererbsen und das Gemüse abtropfen lassen, in den Topf geben und durchwärmen. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
4. In der Zwischenzeit den Reis mit dem restlichen Wasser nach Packungsangabe kochen.
5. Alles auf einen Teller geben, mit gehackten Erdnüssen bestreuen und servieren.

TIPPS Das Gericht schmeckt auch ohne Reis. Zum Garen kann gut eine Kochkiste verwendet werden. Viele genaue Anleitungen zu ihrer Herstellung finden Sie beispielsweise im Internet. Die Gemüsesorten können Sie je nach Vorrat variieren, z. B. Karotten, Brokkoli, Zucchini, Kürbis. Frisches Gemüse entsprechend früher ins Curry geben und garen.

TIPP DER REDAKTION Zubereitung ohne Waage: 200—220 g Reis entsprechen ca. 1 Tasse. Besonders sparsam ist die Zubereitung von Reis mithilfe der Quellmethode.

* von Gregor B. *

Gaskocher

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Garzeit: 30 Min.

INDISCHER SPINAT

ZUTATEN
300 g rote Linsen
800 ml Wasser
½ TL Salz
½ TL gemahlene Kurkuma
½ TL Chilipulver
1 Glas Spinat (ca. 650 g Füllgewicht)
30 g getrocknete Zwiebelstückchen (1 Tasse)
30 g Butter
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Senfkörner
1 TL Garam Masala
125 ml Kokosmilch

1. Die Linsen abspülen und 20 Minuten in einem Topf in den 800 ml Wasser einweichen. Dann zum Kochen bringen und mit Salz, Kurkuma und Chilipulver würzen. Die Flamme sehr klein einstellen und alles 15 Minuten köcheln lassen.
2. Den Spinat zugeben und 5 Minuten ziehen lassen, bis die Linsen weich sind. Zur Seite stellen.

3. Inzwischen die getrockneten Zwiebeln mit etwas Wasser bedecken und einweichen. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen. Die Zwiebeln darin mit Kreuzkümmel und Senfkörnern unter Rühren sautieren, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit den Linsen vermischen. Garam Masala und Kokosmilch einrühren und kurz erhitzen.

* von Birgit S. *

Gaskocher

Korkuntersetzer

Geschirrtuch

Bett mit 1–2 Decken

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Kochzeit: 20 Min.
Ruhezeit: 2 Std. (nach Belieben)

PELLKARTOFFELN MIT DOSENFISCH oder Hausmacher Wurst (Dose)

Auch in »normalen« Zeiten ein Festessen für mich!

Ich koche die Pellkartoffeln 2 Stunden vor der geplanten Mahlzeit auf. Vielleicht sind sie auch früher gar, aber ich nutze gern die Zeit, um ganz entspannt andere Dinge zu machen, und genieße es, ohne weiteres Dazutun binnen einer Minute warmes Essen auf dem Tisch zu haben.

ZUTATEN
500 g möglichst kleine Kartoffeln etwas Kümmel (nach Belieben)

Wasser

Für die Beilagen
Dosenfisch, z. B. Makrelenfilets in Öl, Tomatensauce o. Ä.
Leberwurst oder Blutwurst aus der Dose

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale in einen Topf geben. Knapp mit Wasser bedecken und bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Etwa 5 Minuten mit Deckel sprudelnd kochen.
2. Den Topf auf einen gut isolierenden Untersetzer (z. B. aus Kork) stellen. Darauf als Schutz ein Geschirrtuch legen und das Paket ins Bett stellen. 1–2 Decken komplett um Topf und Untersetzer wickeln.
3. Als Beilage Dosenfisch oder Wurst aus Dosen servieren.

TIPP Diese Garmethode funktioniert auch für das Kochen von Salzkartoffeln. Dafür die Kartoffeln (auch größere) schälen, vierteln und mit Salz wie oben beschrieben kochen.

TIPP DER REDAKTION Auch mit einer Kochkiste können die Kartoffeln prima gegart werden. Konkrete Anleitungen zum Selbstbau finden Sie im Internet.

* von Claudia K. *

Gaskocher (ideal mit 2 Flammen)

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Garzeit: 25 Min.

KRAUTPFANNE MIT SÜSSKARTOFFEL und roten Linsen

ZUTATEN
1 Beutel oder Glas Sauerkraut (ca. 500 g Füllgewicht)
1 Dose Champignons (ca. 400 g Füllgewicht)
2 Zwiebeln
1 große Süßkartoffel (ca. 500 g)
250 g rote Linsen
Olivenöl zum Braten
2 TL Brühegranulat
500 ml Wasser
Salz und Pfeffer

1. Sauerkraut und Pilze gut abtropfen lassen und zur Seite stellen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, die Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Etwas Olivenöl in einer hohen Pfanne (oder einem Topf) erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Süßkartoffeln

und Linsen dazugeben, kurz mitbraten und mit dem Brühegranulat bestreuen. Mit dem Wasser ablöschen und alles ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

3. Sauerkraut und Pilze einrühren. Alles 8–10 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Süßkartoffel gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP Wer Süßkartoffeln in Bioqualität hat, braucht sie nicht zu schälen. Gut gewaschen und abgebürstet enthält die Schale den sekundären Pflanzenstoff Caiapo. Dieser hat nachweislich positiven Einfluss auf den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel und kann auch cholesterinsenkend wirken.

* von Anja S.-E. *

Gaskocher

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 25 Min.
Ziehzeit: 10 Min.

GALLO PINTO — REIS MIT BOHNEN nach costa-ricanischer Art

Gallo Pinto ist das Nationalgericht Costa Ricas. 2014 lernte ich dort im Urlaub meinen heutigen Ehemann kennen. Auf dieser Reise verbrachten wir auch zwei Tage bei den indigenen Bribri-Indianern im Dschungel an der Grenze zu Panama. Das Dorf lag zwei Stunden flussaufwärts vom letzten modernen Ort entfernt und hatte keinen Stromanschluss. Gekocht wurde über einem Holzkohlefeuer. Zum Frühstück gab es jeden Morgen heißen Kakao und Gallo Pinto. Die Bribris servierten dazu Kochbanane, Rührei, Fisch, Fleisch oder Obst wie Mango und Ananas. Man kann Gallo Pinto aber auch einfach nur wie hier als »Reis mit Bohnen« essen, da es an sich schon sehr sättigend ist.

ZUTATEN
120 g Reis
300 ml Wasser
1 TL Salz

1 Dose schwarze Bohnen (ca. 400 g Füllgewicht)
2 kleine Lorbeerblätter
1 TL Knoblauchgranulat
2 TL getrockneter Oregano
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Chilipulver

1. Den Reis mit dem Wasser und etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Auf kleinste Flamme stellen und etwa 10 Minuten mit Deckel weiterköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
2. In der Zwischenzeit die Bohnen mit den Gewürzen und dem restlichen Salz in einem zweiten Topf vermischen. Falls die Bohnen bereits gesalzen sind (je nach Hersteller), kann das Salz weggelassen werden.

3. Den Reis vom Gaskocher nehmen und mit aufgelegtem Deckel zum Nachquellen beiseite stellen. Den Bohnentopf aufsetzen. Alles auf großer Flamme kurz aufkochen, dann auf kleinste Flamme stellen und 10 Minuten weiterköcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren.
4. Den Reis mit einem Löffel etwas auflockern. Die Lorbeerblätter aus den Bohnen entfernen, dann mit dem Reis locker verrühren und servieren.

TIPP Falls vorhanden, kann dazu auch Rührei aus frischen Eiern oder aus Volleipulver serviert werden. Gaskocher aus Sicherheitsgründen nur im Freien verwenden und an windgeschützter Stelle kochen, denn das reduziert den Gasverbrauch.

TIPP DER REDAKTION Zubereitung ohne Waage: 200—220 g Reis entsprechen ca. 1 Tasse. Auf 1 Tasse Reis kommen ca. 1,5 Tassen Wasser.

* von Denis W. *

Gasgrill

2 Grillschalen

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 20 Min.
Grillzeit: 40 Min.

BBQ-BEAN-BURGER

ZUTATEN
4 größere Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Dose Kidneybohnen (ca. 400 g Füllgewicht)
1 Glas Pilze (ca. 370 g Füllgewicht)
Kokosöl oder Ghee zum Einfetten
gemahlener Kreuzkümmel
gemahlener Koriander
getrockneter Thymian
Mehl zum Einarbeiten
Salz und Pfeffer
1 Prise Paprikapulver
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
Salzgurken, Ketchup, Senf zum Servieren

1. Den Gasgrill auf 180–200 ˚C aufheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in schmale Spalten schneiden. 1

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, den Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln in eine Grillschale geben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Honig und Olivenöl gut vermischen. Auf den Grill stellen, den Deckel schließen und 40 Minuten unter regelmäßigem Rühren grillen.

2. In der Zwischenzeit die Kidneybohnen und die Pilze abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Die zweite Grillschale mit neutralem Kokosöl oder Ghee einfetten. Die verbliebene Zwiebel schälen, fein würfeln und in eine Schüssel geben. Bohnen und Pilze zufügen und alles mit einer Gabel zu einer zähen Masse zerdrücken. Kräftig mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Koriander, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. So viel Mehl einarbeiten, dass sich leicht 6 Bratlinge formen lassen. Diese auf die eingefettete Grillschale legen und zu den Kartoffeln auf den Grill stellen. Jeweils 10 Minuten von jeder Seite grillen.
3. Die Burger schmecken prima mit Salzgurken. Ketchup und Senf passen auch sehr gut.

* von Mirco S. *

Gaskocher oder Grill oder

Feuerschale mit nutzbarer

Kochstelle

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 15—20 Min
Garzeit: 10 Min.

APFELKLÖSSE ODER »ISST DAS NOCH JEMAND?«

Meine Oma hätte gesagt: »Das ist ein typisches Gericht, das es vermutlich nicht einmal wert ist, es aufzuschreiben« und weder für ein Sonntagsessen noch gar für Gäste geeignet ist.

Der Titel »Isst das noch jemand?« ist auf einer Segelreise entstanden, denn auch auf einem Boot, wo nicht jeden Tag frisch eingekauft werden kann, kommt es vor, dass es Lebensmittel gibt, die nicht mehr allzu gut aussehen und die man darum eigentlich nicht mehr essen möchte. Und da kommt dieses Rezept genau richtig, denn es besteht eigentlich nur aus »alten« Zutaten: trockene Brötchen und Obst, das schon mit Druckstellen versehen und unansehnlich ist.

Die frischen Zutaten lassen sich durch haltbare Lebensmittel

ersetzen, aber gerade zu Beginn einer Notlage, wo vielleicht noch Reste an frischen Lebensmitteln übrig sind, ist dieses Rezept ideal.

Auch bei der Portionierung der Zutaten verzeiht das Rezept Ungenauigkeiten. Steht mehr Obst zur Verfügung, dann gebe ich einfach etwas mehr hinzu, wenn ich weniger Mehl habe, dann füge ich eine Brotscheibe hinzu, die vielleicht noch übrig ist. Dieses Gericht lebt von der Kombination aus Vorlieben und vorhandenen Lebensmitteln. Und ob es als Hauptspeise oder Nachtisch dient, ist nur abhängig von der persönlichen Vorliebe.

ZUTATEN
1 altbackenes Brötchen oder andere Backware
1 l Wasser
25 g Butter
1 Ei oder Volleipulver
2 EL H-Milch oder Milchpulver
1 Prise Salz
200 g Mehl
2–3 Äpfel oder Birnen (alternativ: 200 g Trockenobst)
Zucker und Zimt (nach Belieben)

1. Das Brötchen in 200 ml Wasser einweichen – nicht aufgesogenes Wasser NICHT wegschütten! Wird Vollei- oder Milchpulver verwendet, dann diese mit etwas Brötchenwasser anrühren.
2. Butter, Ei, Milch, Salz, Mehl und eingeweichtes, ausgedrücktes Brötchen in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten.

   TIPP Der an der Hand verbleibende Teig kann mit etwas Mehl entfernt werden!

3. Die Äpfel oder Birnen schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Bei Verwendung von Trockenobst dieses im Brötchenwasser einweichen. In den Teig kneten.
4. Aus dem Teig Klöße formen. Das übrige Wasser leicht salzen, in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und die Klöße

darin 5–8 Minuten gar ziehen lassen. Die Klöße aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und nach Geschmack mit Zucker und Zimt bestreut servieren.

TIPPS Wer die Kalorien nicht scheut, kann auch noch etwas Butter zerlassen und über die Klöße geben. Bei der Konstruktion der Kochstelle auf einen sicheren Stand des Kochtopfes achten — Verbrühungsgefahr! Beim Kochen der Klöße unbedingt den Gasverbrauch im Auge behalten! Der Gaskocher kann auch zwischenzeitlich abgestellt werden. Um Energie zu sparen, ist ein Deckel ratsam.

* von Nándor F. *

Für 2 Personen oder für 4 Personen als Vorspeise
Zubereitungszeit: 10 Min.

SCHWABENKNÄCKE

ZUTATEN
1 Dose Linsen (ca. 400 g Füllgewicht)
4 TL Essig, bevorzugt Balsamico-Essig
4 EL Rapsöl oder anderes Pflanzenöl
Pfeffer und Salz
1 TL gemahlene Kümmelsamen
12 Scheiben Knäckebrot
etwas Sauerkraut zum Garnieren Kümmelsamen zum Garnieren

1. Die Linsen abgießen, abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Darin mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Mit Essig, Öl, Pfeffer, Salz und gemahlenem Kümmel abschmecken.
2. Die Linsenmasse auf den Brotscheiben verteilen und mit Sauerkraut sowie einigen Kümmelsamen garniert servieren.

* von Elke R. *

Für 10 Kekse
Zubereitungszeit: 15—20 Min.

OFEN-AUS-PFLAUMENKEKSE

ZUTATEN
15 Soft-Trockenpflaumen
1 TL Haselnussmus
4 EL zarte Haferflocken
4 EL Haferkleie
1 Msp. Zimt
1 Msp. Vanillemark
1 Msp. Kakao

1. Die Pflaumen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Alle übrigen Zutaten dazugeben und gut verrühren – soweit dies mit der Gabel möglich ist.
2. Mit den Händen alles zu einer glatten Masse verkneten. In etwa 10 gleich große Stücke aufteilen, diese zu Kugeln rollen und schließlich vorsichtig platt drücken.

* von Sarah P. *

Eisportionierer

4 Desserschüsseln oder Dessertgläser

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.

FABALOUS COOKIE-DOUGH

Der Rezeptname ist eine Anspielung auf »faba«, das lateinische Wort für »Bohne«. Aber es schmeckt auch fabulous!

ZUTATEN
1 Dose weiße Riesenbohnen (ca. 400 g Füllgewicht)
70 g Erdnussmus
30 g Ahornsirup
50 g zartbittere Schokotropfen

1. Die Bohnen abtropfen lassen und in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zu einer glatten Masse zerdrücken.
2. Erdnussmus und Ahornsirup hinzugeben und alles vermengen. Abschließend die Schokotropfen unterheben. Mit einem Eisportionierer auf kleine Schüsseln verteilen und servieren.

TIPP Falls Sie keine Schokotropfen zur Hand haben, können Sie dunkle Schokolade mit einem Messer oder einer Reibe hacken oder reiben.

* von Gregor B. *

Gaskocher

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Min.
Einweichzeit: 5 Min.

»UMM ALI« (Bread & Butter Pudding)

Nach einem Rezept von John Wood, Chefkoch des Hotels Burj al Arab in Dubai — abgewandelt zum Preppen ☺.

ZUTATEN
2 Dosen / Flaschen Kaffeesahne 8 % Fett (à 200 g Füllgewicht)
1 Dose gezuckerte Kondensmilch 8 % Fett (400 g Füllgewicht)
2 Dosen Weißbrot (à 320 g, oder 3 Dosen à 210 g Füllgewicht)
4 EL gehackte Pistazien
4 EL gehackte Mandeln
4 EL Rosinen
4 EL Kokosraspel
4 EL Zimt

1. Kaffeesahne und Kondensmilch in einen Topf geben, gut verrühren und erhitzen, aber nicht kochen.
2. Eine Schicht Weißbrot in einen Topf legen, mit Pistazien, Mandeln, Rosinen und Kokosraspeln bestreuen und mit Zimt bestäuben. Mit einer zweiten Lage Weißbrot bedecken und den Vorgang wiederholen. Es sollten mindestens drei Lagen

übereinander geschichtet werden. Bei der letzten Lage auf Rosinen verzichten, da diese sonst beim Überbacken verbrennen.

3. Die Weißbrotlagen mit der heißen Milch übergießen, einige Minuten einweichen und im Topf mit abgedecktem Deckel erhitzen. Warm servieren.

* von Julia und Jens *

Gaskocher

Schneebesen

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Kochzeit: 5 Min.

MOUSSE AU CHOCOLAT

ZUTATEN
50 g Blockschokolade
Kichererbsenwasser
50 g Zucker

1. Die Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel geben und über einen Topf mit erhitztem Wasser setzen. Die Schokolade unter Rühren schmelzen.
2. Kichererbsenwasser und Zucker mit einem Schneebesen steif schlagen.
3. Die flüssige Schokolade unter die Creme heben und auf zwei Gläser verteilen.

* von Sebastian K. *

Gaskocher

Handtuch oder Alufolie

Schneebesen

Für 6 Personen
Zubereitungszeit: 40 Min.
Ruhezeit: über Nacht

LACH-SCHOKOLADE

ZUTATEN
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g Füllgewicht)
30 g Puderzucker
1 Prise Salz
1 Prise Backpulver
200 g dunkle Schokolade
70 ml H-Milch oder Pflanzendrink
Wasser

1. Das Kichererbsenwasser (Aquafaba) in eine große Schüssel geben und die Kichererbsen für ein anderes Rezept verwenden. Puderzucker, Salz und Backpulver zum Kichererbsenwasser geben. Alles mit einem Schneebesen ca. 25 Minuten zu einer zähen Masse aufschlagen, dann 5 Minuten ruhen lassen.
2. Die Schokolade in kleine Stücke brechen (nach Belieben etwas zum Garnieren beiseitestellen) und mit der Milch in

einen Topf geben. Den Topf auf kleinste Flamme über den Gaskocher stellen und die Schokolade unter ständigem Rühren schmelzen.

3. Die geschmolzene Schokolade 5 Minuten abkühlen lassen, dann nach und nach unter den Kichererbsenschnee heben. Die Schüssel mit einem feuchten Handtuch oder mit Alufolie abdecken und über Nacht an einem kühlen Ort fest werden lassen. Nach Belieben mit Schokoladenstückchen garnieren.

TIPP Die Herstellung des Kichererbsenschnees ist anstrengend. Um sich die Arbeit zu erleichtern, kann man den Schneebesen schnell zwischen beiden Händen hin- und herrollen.

* von Yvonne S. *

4 Dessertschüsseln oder Dessertgläser

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.

ZAUBERHAFTE BOHNENCREME

Für schnlelle Abhilfe bei akuter Miesepetrigkeit!

MAG IS CHE ZU TAT

Bevor Sie die Schokoladenstücke in den Teig geben, sprechen Sie langsam und deutlich die Formel »arcanum boni tenoris animae«. (Das ist Latein und bedeutet: das Geheimnis der guten Laune.)

ZUTATEN
1 große Dose weiße Bohnen (ca. 480 ml Füllmenge)
120 g Erdnussmus (siehe Tipps)
60 g Zucker (siehe Tipps)
1 Prise Salz
40 g Kokosraspel
50 g Schokoladenstücke, oder nach Belieben mehr

1. Die weißen Bohnen so lange mit einer Gabel zerdrücken, bis die Masse glatt und cremig ist.
2. Alle anderen Zutaten bis auf die Schokolade hinzufügen und gut vermischen.

3. Die Schokolade mit einem Löffel unterrühren.
4. Die Creme nun in vier Dessertschüsseln oder Dessertgläser verteilen.

TIPPS Sie können Kichererbsen anstelle von weißen Bohnen verwenden.
Das Rezept funktioniert auch mit jedem anderen Nussmus (z. B. Mandelmus, Kokosmus, Cashewmus usw.). Als Zuckerersatz eignen sich Stevia, Erythrit oder Xylit, aber auch Honig.

TIPPS DER REDAKTION Ungesalzene Erdnusskerne schmecken hierzu als Garnitur sehr gut. Sie können auch Schokotropfen oder Schokoladenraspel verwenden.

* von Doris S.-G. *

1 Auflaufform

Für 3—4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Ziehzeit: mind. 30 Min.

ZWIEBACK-BANANEN-LASAGNE

ZUTATEN
20 Scheiben Zwieback
2 Bananen
H-Milch
Zimt

1. Mit der Hälfte der Zwiebackscheiben den Boden der Auflaufform belegen. Jeden Zwieback mit 3 Esslöffeln Milch beträufeln und die ganze Lage mit Zimt bestäuben.
2. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben gleichmäßig auf dem Zwieback verteilen. Nun die restlichen Zwiebackscheiben als zweite Schicht auflegen, mit je 3 EL Milch beträufeln und nochmals mit Zimt bestäuben. Die »Lasagne« eine halbe Stunde durchziehen lassen.

TIPP Als süße Speise für zwischendurch wunderbar geeignet.

TIPP DER REDAKTION Für dieses Rezept können Sie nach Belieben und Verfügbarkeit über den Reifegrad der verwendeten Bananen entscheiden.

* von Gerald H. *

Für 3 Personen
Zubereitungszeit: 20 Min.

OBSTTÖRTCHEN

ZUTATEN
100 g getrocknete Pflaumen
50 g Haselnusskerne
1 Packung Vanille-Puddingcreme zum kalten Anrühren
300 ml Mandeldrink oder anderer Pflanzendrink nach Geschmack
1 Dose Fruchtcocktail (ca. 225 g Füllgewicht)

1. Getrocknete Pflaumen und Haselnüsse mit einem Messer zerkleinern und vermischen. Zu einem Teig verkneten und drei kleine Teigkreise daraus formen.
2. Die Vanillepuddingcreme mit Mandeldrink nach Packungsangabe zubereiten und auf den Pflaumen-Haselnuss-Böden verstreichen.
3. Das Obst abtropfen lassen und die Törtchen damit belegen. Sie können direkt serviert werden.

* von Mareike M. *

Schneebesen

4 Dessertschalen oder Dessertgläser

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

CRUNCHY SÜDFINALE (CANTUCCINI-DESSERT)

ZUTATEN
100 g Cantuccini
130 g Nuss-Nougat-Creme
30 ml H-Milch oder ungesüßte Kondensmilch oder Pflanzendrink
1 Dose Pfirsiche (ca. 400 g Füllgewicht)
200 g H-Sahne oder veganer Sahneersatz
Pistazien zum Garnieren

1. Die Cantuccini grob hacken und auf vier Dessertschüsseln oder Dessertgläser verteilen. Die Nuss-Nougat-Creme mit der Milch verrühren und über die Cantuccini geben.
2. Die Pfirsiche abtropfen lassen, in Spalten schneiden und auf die Schalen verteilen.
3. Die Sahne mit einem Schneebesen steif schlagen und auf die Pfirsiche geben. Die Pistazien hacken und das Dessert damit garnieren.

* von Karolina M. *

1 kleine Springform (20 cm ø)

Backpapier

1 Teelicht

1 Stövchen

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Min.
Kühlzeit: 2 Std.

SCHOKO-PFIRSICH-TÖRTCHEN

ZUTATEN
100 g Schokolade
180 g Kekse nach Geschmack, z. B. Kakaokekse
1 Handvoll Walnusskerne oder andere Nüsse oder Kerne nach Geschmack, z. B. Mandeln
2 EL orangefarbene Konfitüre, z. B. Aprikose
1 Dose Pfirsiche (ca. 400 g Füllgewicht)

1. Die Springform mit Backpapier auslegen. Das Teelicht ins Stövchen setzen und anzünden. Einen kleinen Topf auf das Stövchen stellen. Die Schokolade klein hacken und in den Topf geben.
2. Kekse und Walnüsse ebenfalls klein hacken und, sobald die

Schokolade im Topf komplett geschmolzen ist, in den Topf geben und umrühren.

3. Die Masse in die vorbereitete Springform füllen und auf deren Boden verteilen. Gut festdrücken. An einem kühlen Ort (etwa im Keller, bei kalten Temperaturen draußen oder in einem kühlen Zimmer) abkühlen und fest werden lassen.
4. Sobald die Masse fest geworden ist, die Konfitüre auf den Boden streichen. Die Pfirsiche abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und spiralförmig auf dem Kuchenboden verteilen.

TIPPS Falls Sie keine Springform zur Hand haben, können Sie den Kuchen auch auf einem normalen Teller anrichten.
Sollte kein Stövchen vorhanden sein, kann der Topf zum Beispiel auch auf ein Backofengitter gestellt werden, unter dem das Teelicht platziert wird.

* von Annette B. *

Gefrierbeutel

Nudelholz

Ergibt ca. 80 Snowballs
Zubereitungszeit: 1 Std.

AUSTRALIAN SNOWBALLS
(Süße Schneekugeln)

Dieses Rezept bekam ich zum 22. Geburtstag von meiner australischen Freundin geschenkt. Als wir an meinem Geburtstag telefonierten und ich sie nach dem Rezept für die Australian Snowballs fragte, antwortete sie spontan: »Das Rezept dafür kann ich dir nicht geben, aber wenn du Zeit hast, komme ich vorbei und wir machen die Schneekugeln zusammen.« Gesagt, getan. Seither sind viele Jahre vergangen, doch die Schneekugeln erinnern mich bis heute an Australien.

ZUTATEN
200 g Butterkekse
200 g gemahlene Walnusskerne oder Mandeln
3 Esslöffel Kakaopulver
200 g getrocknete Datteln, entsteint
200 g ungeschwefelte, getrocknete, entsteinte Aprikosen
250 g ungeschwefelte Sultaninen
360 g gezuckerte Kondensmilch
200 g Kokosraspel

1. Die Butterkekse mit dem Nudelholz fein zerkrümeln. In eine große Schüssel geben und Walnüsse und Kakaopulver hinzufügen.
2. Die Trockenfrüchte mit einem Messer klein hacken, bis eine klebrige, breiartige Masse entsteht, und zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben. Die Kondensmilch darüber gießen, alles gut mit den Händen verkneten und zu einer großen Kugel formen.
3. Die Kokosraspel in eine kleine Schüssel geben. Mit der Hand von der Masse kleine Stücke abreißen, zu Kugeln formen und in den Kokosraspeln wälzen, bis die Kugeln rundum mit Kokosraspeln bedeckt sind. Die Snowballs halten sich in einem luftdicht schließenden Behälter kühl und trocken gelagert bis zu 3 Wochen.

TIPP Falls die Schneekugeln mit der Zeit etwas trocken werden, können sie auch klein geschnitten und im Müsli verwendet werden.

TIPP DER REDAKTION Um das Zerkrümeln der Kekse zu erleichtern, kann man sie in einen Gefrierbeutel geben, den man verschließt und dann erst mit dem Nudelholz bearbeitet, bis das Gebäck fein genug zerkrümelt ist.

VARIATIONEN Für eine tropische Variante können anstelle von Aprikosen, Datteln und Sultaninen zum Beispiel getrocknete Mangostreifen, Ananas und Papaya verwendet werden. Wer gern Kokosnuss mag, kann anstelle der Walnüsse Kokosraspel in der Teigmasse verarbeiten.

Für eine vegane Variante können anstelle der Butterkekse zum Beispiel vegane Graham-Cracker verwendet werden. Als Bindemittel eignet sich Ahornsirup statt gezuckerter Kondensmilch.

* von Marta K. *

Ergibt 20—25 Trüffeln
Zubereitungszeit: 30 Min.

VEGANE SCHOKOTRÜFFEL

ZUTATEN
1 Dose Kidneybohnen (ca. 400 g Füllgewicht)
250 g Kakaopulver
4 EL Honig oder anderes flüssiges Süßungsmittel

1. Kidneybohnen, 150 g Kakaopulver und Honig mit den Händen vermischen, dabei die Bohnen zerdrücken. Das restliche Kakaopulver in eine Schüssel geben.
2. Aus der Bohnenmasse Trüffeln formen und diese im Kakaopulver wälzen.

VARIATION Falls Sie Kokosraspel oder Sesamsamen haben, geben Sie jeweils 1 Esslöffel davon zur Bohnenmasse, um den Geschmack zu verfeinern.

Und was kommt in Ihren Vorrat hinein? Eine Übersicht des BBK

Alle guten Notfallrezepte haben eins gemeinsam: Sie lassen sich nur mithilfe von autarken, vorhandenen Ressourcen, kurzum: mit Ihrer Ausrüstung und aus Ihren Vorräten zubereiten. Nach welchen Prinzipien Sie Ihren persönlichen Vorrat anlegen können, haben Sie bereits erfahren.[1] Aber wie und woraus stellen Sie ihn in der Praxis ganz konkret zusammen?

Natürlich ist jeder Vorrat individuell, denn er sollte immer nur das enthalten, was Sie mögen und tatsächlich verwenden. Aber gute Anhaltspunkte dazu, welche Mengen Sie pro Person von welcher Lebensmittelart für einen zehn Tage ausreichenden Vorrat einplanen sollten, bietet Ihnen die nachfolgende Tabelle, die das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe allen Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung stellt.[2] An diesen Empfehlungen können Sie sich bei der Planung und beim Anlegen Ihres Vorrats konkret orientieren.

So haben es auch Ihre Mitbürgerinnen und Mitbürger gemacht, deren 50 beste Rezepte Sie auf S. 58–139 finden: Dass die eingereichten Vorschläge diesen Empfehlungen des BBK entsprechen mussten, war Teilnahmevoraussetzung des für dieses Buch veranstalteten Rezeptwettbewerbs!

Lebensmittelgruppe	Menge	Bemerkung
GETRÄNKE		10-TAGE-VORRAT
2 Liter pro Tag und Person	20 Liter	Bei dem vorgeschlagenen Getränkevorrat wurde über den reinen Bedarf eines Erwachsenen von mindestens 1,5 Litern pro Person und Tag hinaus ein Zuschlag von 0,5 Litern vorgenommen, um unabhängig von der öffentlichen Trinkwasserversorgung auch über Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln wie z. B. Teigwaren, Reis oder Kartoffeln zu verfügen.
LEBENSMITTEL		10-TAGE-VORRAT

Getreide/-produkte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	3,5 kg	
Gemüse, Hülsenfrüchte	4,0 kg	Denken Sie daran, dass Gemüse und Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen bereits gekocht sind und für getrocknete Produkte zusätzlich Wasser benötigt wird.
Obst, Nüsse	2,5 kg	Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.
Milch, Milchprodukte	2,6 kg	
Fisch, Fleisch, Eier bzw. Volleipulver	1,5 kg	Bitte beachten Sie, dass frische Eier nur begrenzt lagerfähig sind, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar.
Fette, Öle	0,357 kg	
Sonstiges (nach Belieben)		z. B. Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (z. B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (z. B. Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse, Salzstangen

Weitere Informationen stellt Ihnen das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz unter www.ernaehrungsvorsorge.de zur Verfügung. Auf der Internetseite www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/ finden Sie dabei einen zusätzlichen Service: Hier können Sie in einem Vorratskalkulator Ihren persönlichen Bedarf berechnen.

---

1 Falls Sie ihn noch nicht gelesen haben oder ihr Wissen nochmals auffrischen möchten: Lesen Sie gern den Artikel Geicht, Sabine Katharina und Zehner, Lisa:»Für jeden Fall der Fälle! Geheimrezepte der Vorratshaltung« auf S. 24.

2 Zusammen mit weiteren nützlichen Infos und einer Checkliste finden Sie sie im BBK-Ratgeber Katastrophenalarm. Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen. Auf der Website des BBK können Sie ihn kostenfrei herunterladen oder bestellen: www.bbk.bund.de.

VOM VOLLEN SCHRANK ZUM VOLLEN MAGEN!

Spezialtipps und Tricks zum kreativen Kochen ohne Strom

Wie Sie sich Ihren individuellen Vorrat für den Fall der Fälle anlegen können, haben Sie bereits erfahren. Und damit Sie auch wissen, was Sie daraus zaubern könnten, finden Sie die 50 besten Notfallrezepte Ihrer Mitbürgerinnen und Mitbürger zum Nachkochen in diesem Buch. Manchmal hilft es aber auch, wenn man einige Tricks auf Lager hat, um einzelne Zutaten zu ersetzen oder Rezepte nach vorhandenen Ressourcen und persönlichem Geschmack abzuwandeln. Eine solche Flexibilität ist eine besonders nützliche Selbstschutzfähigkeit im Bereich des Kochens ohne Strom. Und vielleicht reizt es Sie ja auch, spezielle Notfallversionen Ihrer Leibgerichte zu entwerfen? Oder Sie wollen sogar selbst kreativ werden und ganz neue Notfallrezepte entwickeln? Die folgenden Tipps sollen Sie dazu inspirieren, kreativ mit Ihren Gewohnheiten und Vorräten umzugehen. Wir wünschen Ihnen Erfolg und viel Spaß dabei, sich auszuprobieren!

RATSCHLAG NR. 1: ERSETZEN UND VARIIEREN

Zugegeben: Manch eine frische Zutat und manches Gerät scheint in der Alltagsküche unverzichtbar zu sein. Aber was, wenn sie im Notfall einmal nicht verfügbar sind – ist das nicht beim Kochen ohne Strom ein großes Problem? Oft trügt dieser Anschein: Denn für vieles gibt es gute Alternativen, die zu ebenso gelungenen Ergebnissen führen. Ein paar Anregungen haben wir für Sie gesammelt.

EXTRATIPPS Als Bindemittel funktionieren Tapioka, Mais- und Kartoffelstärke. Eischnee kann durch aufgeschlagenes Abtropfwasser aus Kichererbsen-/Bohnenkonserven ersetzt werden.

Alternativen für frische Grundnahrungsmittel:

1 ROHES EI:

- Ersetzen Sie es im Kuchenteig durch eine der drei folgenden Alternativen: durch Apfelmus (80 g) ODER durch Backpulver (2 TL), Wasser (2 EL) und Öl (2 EL) ODER durch Essig (1 EL) und Natron (1 TL). Im Rührteig können Sie Sojamehl (1 EL) und Mineralwasser (2 EL) verwenden.
- Im Brotteig bieten sich in Wasser (3 EL) gequollene gemahlene Leinsamen (1 EL) als Alternative an.
- Im Plätzchen-/Cookieteig funktionieren in Wasser (3 EL) gequollene gemahlene Chiasamen (1 EL) gut als Ersatz.
- Nehmen Sie Ei-Ersatzpulver in Ihren Vorrat auf und verwenden Sie dieses im Bedarfsfall der Packungsanleitung gemäß.

FRISCHES BROT:

- Brot gibt es auch in Konserven.
- Gute Alternativen sind Zwieback und Pumpernickel, denn sie halten sich lange.
- Semmelbrösel kann man selbst herstellen oder durch Sesamsamen ersetzen.

MILCHPRODUKTE:

- Milch gibt es als haltbare und pflanzliche Variante, als Milchpulver oder Trockenmilch. Auch Sahne (flüssig wie aufgeschlagen) und Schmand sind als haltbare Produkte erhältlich.
- Anstelle von 100 g Butter kann man 100 g Margarine oder 80–85 g Öl verwenden.
- Crème fraîche kann durch H-Sahne, Kaffeeweißer oder

Milchpulver ersetzt werden.

KÄSE:

- Ungekühlt haltbare Schmelzkäsescheiben, Semmelbrösel und Nussmus eignen sich prima zum Überbacken.
- Pinienkerne, Hefeflocken, Mandeln oder Cashewkerne sind ein toller Streukäseersatz.

Alternativen für Ihre Küchengeräte:

- Als Alternative zum Backofen: Ein Campingbackofen ist so gestaltet, dass man vieles auf einer Gasflamme backen kann. Eine Anregung für eine selbstgebaute Backofenalternative finden Sie zudem im Rezept »Candle-Light-Backen« auf S. 60.
- Einen Pürierstab kann man je nach Zweck durch einen Zerkleinerer mit Seilzug oder eine Flotte Lotte ersetzen.
- Insgesamt ist es gut, wenn man ein paar manuelle Alternativen zu einer strombetriebenen Küchenmaschine besitzt (z. B. manuelle (Trommel-)Reibe, Kaffeemühle, Handmixer oder Rührschüssel mit Deckel zum Mixen, Zitruspresse, Quirl etc.).
- Eine Pressstempelkanne bzw. French Press kann anstelle einer Kaffeemaschine oder eines Vollautomaten verwendet werden.

RATSCHLAG NR. 2: NEUES TESTEN UND ENTDECKEN

Die Ressourcen, aus denen Sie schöpfen, bestimmen, was Sie überhaupt kochen können. Nicht nur bei der Zubereitung, sondern erst recht beim Anlegen Ihres Vorrats sind Sie darum im Vorteil, wenn Sie auf Vielfalt und Varianz achten und bereit sind, auch einmal neue Wege zu beschreiten. Das fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch den Genuss!

Produktvielfalt entdecken und Unbekanntes ausprobieren:

- Mittlerweile gibt es viel mehr Obst- und Gemüsesorten in Konserven oder in getrockneter Form, als vielen bekannt ist. Darum lohnt es sich, einfach einmal mit offenen Augen die Regale zu betrachten und abseits der üblichen Gewohnheiten

haltbare Alternativen für Ihre Lieblingszutaten auszuprobieren (Brot, Obst, Gemüse, Fleisch)!

- Besonders in internationalen Lebensmittelläden oder gut sortierten Supermärkten gibt es sicher noch viele Ihnen unbekannte, gut lagerbare und sehr leckere Produkte zu entdecken! Ein paar Anregungen: Paprikamark (Biber salc¸ası oder Ajvar), Weinblätter, getrocknete Maulbeeren, Mangopulp, Yams, Essigbaumfruchtpulver (Sumak), Nori-Seetang, Marmite, Glasnudeln, Orangenblütenwasser, Misopaste, Sesamaufstrich (Tahin) etc.
- Vorgekochte Fertiggerichte sind praktisch, aber schmecken nicht jeder und jedem. Deswegen und zur Abwechslung lohnt es sich, sie mit Gewürzen und weiteren Zutaten geschmacklich aufzupeppen und zu variieren.

Sich die Natur zunutze machen:

- Viel heimisches Kochwissen ist mittlerweile fast in Vergessenheit geraten. Aber es lohnt sich, unentdeckte Zutaten in der eigenen natürlichen Umgebung neu zu entdecken.
- Aus Wildkräutern kann man schmackhafte Salate zubereiten, auch das Grün von manchem Wurzelgemüse wie z. B. Kohlrabi, Möhren oder Radieschen ist roh oder gekocht essbar.
- Mit vielen einheimischen Pflanzen können Sie frisches Gemüse ersetzen. Brennnesseln kann man z. B. ähnlich wie Spinat kochen und aus Sauerampfer eine Suppe zubereiten.
- Schauen Sie sich auch in Ihrem eigenen Garten um: Mit Reis gefüllte Weinblätter sind eine mediterrane Delikatesse und auch manche Blüten wie z. B. die scharf schmeckende Kapuzinerkresse sind essbar. Ein besonderer Tipp: Unbehandelte Rosenblätter und Lavendelblüten veredeln geschmacklich viele Desserts!

Auf die Schnelle Pfiff in die Gerichte hineinbringen:

- Nutzen Sie auch einmal vorgefertigte Gewürzmischungen, um ohne viel Aufwand interessante geschmackliche Effekte zu

erzielen.

- Die ‚Nebenprodukte' in Konserven (Soßen, Öle, Gewürze, (Zucker-)Wasser) kann man auch gut zum Kochen verwenden, sie bringen oft eine besondere Note ins Gericht.
- Meerrettich und Senf bringen Würze ins Essen und sind auch als Basisprodukte vielfältig einsetzbar, z. B. für Saucen oder Dressings. Beide Produkte lassen sich gut lagern. Die Öle im Senf wirken zudem antibakteriell.

RATSCHLAG NR. 3: SPAREN UND RECYCELN

Wenn Sie in Ihrer Notfallküche von Anfang an sparsam mit Wasser und Energie umgehen, handeln Sie nicht nur nachhaltig, sondern sorgen auch dafür, dass Sie mit Ihren Ressourcen viel länger auskommen werden. Gleich zwei gute Gründe, einige vorsorgliche Gedanken dem Thema Sparsamkeit und Wiederverwendung zu widmen!

So sparen Sie beim Kochen Energie:

- Verwenden Sie immer den kleinstmöglichen Topf und die Deckel der Töpfe und Pfannen zur effizienten Zubereitung .
- Drehen Sie die Temperatur nach dem Aufkochen bei Nudeln und Kartoffeln etwas herunter
- Bereiten Sie Ihre Nahrungsmittel immer mit der energieschonendsten Garmethode — z. B. bei Reis mit der Quellmethode — zu.

So sparen Sie beim Kochen Wasser:

- Verwenden Sie Wasser nach Möglichkeit zeitnah wieder bzw. sparen Sie frisches Wasser durch Vermischen ein:
- Beim Kochvorgang selbst können Sie in vielen Rezepten einen Teil des benötigten Wassers durch die übrig bleibenden Flüssigkeiten aus verwendeten Konserven ersetzen.
- Gut wiederverwenden kann man das Wasser vom Eierkochen und Gemüseblanchieren, ebenso das Kochwasser von Nudeln

und Reis. Achten Sie hier aus hygienischen Gründen unbedingt auf eine baldige Wiederverwendung.
- Genutzt werden kann es zum Waschen von Gemüse vor dem Garen (Vorsicht: ebenfalls immer nur bei unmittelbarer Wiederverwendung), zum Vorspülen von Geschirr oder für die Toilettenspülung.
- Reduzieren Sie den Abwasch:
- Alles in einem Topf als »One-Pot-Gerichte« zuzubereiten und alle Utensilien möglichst sparsam einzusetzen, bedeutet weniger Abwasch.
- Das Fett in einer Pfanne kann vorab mit einem Einwegtuch aufgesaugt werden. Das hält das Spülwasser sauberer.

So sparen Sie grundsätzlich Wasser:

- Drehen Sie den Wasserhahn (z. B. an Kanistern) so wenig wie möglich auf und lassen Sie das Wasser nie unnötig laufen.
- Wenn duschen nicht möglich ist, nutzen Sie z. B. Eimer und Waschlappen für die Körperhygiene.
- Sammeln Sie zusätzliches Wasser, um es als Gebrauchswasser (z. B. für die Toilettenspülung) einzusetzen:
- Regenwasser können Sie in Eimern oder einer Regentonne sammeln. Dieses können Sie mithilfe von Wasserfiltern weiter verwenden. Achten Sie darauf, dass die Filter sauber bleiben und regelmäßig getauscht werden.
- Nutzen Sie spezielle Aufsätze für die Regenrinne, mit denen Sie das durchlaufende Wasser in einen Kanister leiten können. Auch Wasser aus zu lange schon angebrochenen Flaschen kann als Gebrauchswasser verwendet werden.
- Extratipp: Zum richtigen Verhalten bei Wasserknappheit oder einem Ausfall der Trinkwasserversorgung geben Ihnen Eva Stock und Ina Wienand in ihrem Fachartikel »Wenn kein Wasser aus dem Hahn kommt — Welche Risiken es gibt und wie Sie vorsorgen können« auf S. 43 nützliche Infos und praktische Tipps!

EIN KURZES WORT ZUR HALTBARKEIT

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist eine gute Orientierung bei der Frage, wie lange fachgerecht gelagerte Lebensmittel mindestens haltbar sein sollen. Vor dem Verzehr ausschlaggebend sollte aber auch immer die Überprüfung vom Zustand des Lebensmittels (Aussehen, Farbe, Geruch, Konsistenz) sein!

Denn bei Ereignissen wie Hochwasser oder Stromausfällen können Faktoren eintreten, die sich auf die Haltbarkeit der Lebensmittel auswirken. Zum Beispiel können Kühlketten unterbrochen oder Verpackungen beschädigt werden.

DIE AUTORINNEN UND AUTOREN STELLEN SICH VOR

EIN STARKES TEAM —
Die Autorinnen, Autoren und Verantwortlichen des Projekts

Stefanie Christ ist als Oecotrophologin auf den Fachbereich der Ernährungs- und Haushaltswissenschaften spezialisiert. Hauptberuflich arbeitet sie als Ernährungsberaterin. Darüber hinaus engagiert sie sich ehrenamtlich bei der DLRG und kümmert sich dort insbesondere um den Bereich der Jugendarbeit. Privat hegt sie zudem eine große Vorliebe für das Einmachen und kocht dabei besonders gerne Konfitüren.

Ursula Fuchs, Jahrgang 1964, studierte an der Universität Trier Literatur- und Sprachwissenschaft. Sie ist Journalistin für betriebliche Öffentlichkeitsarbeit und Unternehmenskommunikation. Seit 2004 arbeitet sie beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) und ist dort Leiterin des Referats Information der Bevölkerung, Selbstschutz, Selbsthilfe. Als Mitinitiatorin und Projektverantwortliche hat sie das Projekt Kochen ohne Strom von Beginn an mitgestaltet.

Sabine Katharina Geicht, M.A., hat Deutsche Sprache und Literatur sowie Philosophie in Köln und Istanbul studiert. Nach ihrer Zeit als wissenschaftliche Hilfskraft an der Universität zu Köln war sie mehrere

Jahre lang wissenschaftliche Mitarbeiterin im Forschungsinstitut für gesellschaftliche Weiterentwicklung in Düsseldorf. Inzwischen ist sie hauptamtlich im Referat Information der Bevölkerung, Selbstschutz, Selbsthilfe des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) tätig. Ehrenamtlich engagiert sie sich seit dem Jahr 2000 im Technischen Hilfswerk (THW) OV Stolberg und ist dort Teil der Fachgruppe Sprengen. Zu ihren Arbeits- und Forschungsinteressen zählen interkulturelle, komparatistische und hermeneutische Perspektiven.

Amelie Gerner stammt aus der Eifel und zog für ihr Geografiestudium im Herbst 2017 nach Bonn, wo ihr das Thema Ernährungssicherheit in einem Seminar zur geografischen Nachhaltigkeitsforschung begegnete. Nach ihrem Bachelorabschluss studiert sie derzeit Geografie im Masterstudiengang an der Universität zu Köln. Ehrenamtlich ist sie in der DLRG aktiv, seit einigen Jahren auch in der Wasserrettung im Bezirk Bonn. Im letzten Jahr hat sie die Prüfung zur Katastrophenschutzhelferin abgelegt und ist seitdem in einem Bootstrupp der DLRG Bonn als Helferin tätig.

Dr. Nico Janicke ist seit über 25 Jahren in der Freiwilligen Feuerwehr aktiv und damit auch in den Katastrophenschutz eingebunden. Er war bereits an Einsätzen und an der Bewältigung von Katastrophenlagen wie an der Elbe oder der Covid-19-Pandemie beteiligt. Aufgrund dieser Erfahrungen weiß er, dass man selbst vorbereitet sein muss, um andere schützen oder ihnen helfen zu können, wenn sie es brauchen. Als leidenschaftlicher Campingfan hat er in diesem Kontext ebenfalls Erfahrungen gesammelt und weiß daher, dass diese Vorbereitung in der Praxis nicht nur funktioniert, sondern auch Spaß machen kann und den Gemeinsinn fördert.

Prof. Dr. Hermann Kalhoff ist Kinderarzt und stellvertretender Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Klini kum Dortmund. Die Ernährung von gesunden und kranken Säuglingen, Kindern und Jugendlichen bildet einen Schwerpunkt seiner klinischen und wissenschaftlichen Tätigkeit, die er in enger Kooperation mit dem Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) ausübt. Seit vielen Jahren ist er Mitglied des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB).

Heiko Kerp ist selbstständiger Unternehmensberater in Bonn. Im Jahr 1992 trat er in den Malteser Hilfsdienst e.V. ein und war von Beginn an ehrenamtlich im rechtsrheinischen Beuel im Sanitätszug, später Einsatzeinheit NRW BN04, in den Bereichen Führung, Sanitäts- und Betreuungsdienst tätig. Als ehrenamtlicher Pressesprecher Einsatz / Katastrophenschutz ist er Teil des Arbeitskreises Presse der Hilfsorganisationen in Bonn. In dieser Funktion beteiligte er sich an der Vorbereitung des Katastrophenschutztages 2020 / 21 und gehört somit nicht nur zu den Projektverantwortlichen, sondern ist auch Gründungsmitglied jener kochbegeisterten Projektgruppe, die dieses Kochbuch als wertvolles Instrument zur Vorsorge wie auch zur Darstellung ihrer haupt- und ehrenamtlichen Arbeit ins Leben rief.

Prof. Dr. Mathilde Kersting ist Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin des Forschungsdepartments Kinderernährung (FKE) der Universitätskinderklinik Bochum. Wesentliche Ergebnisse ihrer langjährigen Forschungsarbeit sind lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen, die das gesamte Wachstumsalter von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen umfassen und auch Schwangere und Stillende einschließen. Diese Empfehlungen sind Standard der Ernährungsberatung in Deutschland und so praxisnah, dass sie auch in besonderen Situationen wie in einem Notfall anwendbar sind.

Univ.-Prof. Dr. Thomas Lücke ist Direktor der Universitätskinderklinik Bochum. Als Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin mit Schwerpunkt

Neuropädiatrie und Ernährungsmedizin interessiert er sich klinisch und wissenschaftlich besonders für den Einfluss von Ernährungs- und Stoffwechselprozessen auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Er ist im engen Vorstand der Gesellschaft für Neuropädiatrie sowie Herausgeber der Zeitschrift Neuropädiatrie in Klinik und Praxis sowie Rubrikherausgeber der Monatsschrift Kinderheilkunde.

Stefan Mikus studierte Elektrotechnik sowie Katastrophenvorsorge und Katastrophenmanagement. Im Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) ist er hauptamtlich im Themenfeld Schutz Kritischer Infrastrukturen tätig. Dabei ist er mit Aufgaben im Bereich Risikomanagement, Entwicklung von Schutzkonzepten und Notfallplanung betraut. Ehrenamtlich engagierte sich Herr Mikus viele Jahre bei einer Feuerwehr.

Julia Porcas ist hauptberuflich als Geografin beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) und seit 2013 ehrenamtlich beim Technischen Hilfswerk (THW) OV Beuel tätig. Ihr obliegt die Leitung des Arbeitskreises Presse der Stadt Bonn, in dem die Idee zu diesem Kochbuch entstand. Dieses hat sie als Mitinitiatorin und Projektverantwortliche ehrenamtlich unterstützt. Privat kocht sie gern und findet es wichtig, den Menschen Instrumente an die Hand zu geben, um sich selbst zu helfen. Dazu gehören auch Kenntnisse im Bereich Erste Hilfe. Sie hofft, dass das Buch Kochen ohne Strom nicht nur unter widrigen Umständen etwas Positives in den Alltag der Bevölkerung bringen und zum Schutz der Menschen beitragen kann.

Eva Stock arbeitet beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) und ist dort Referentin im Referat Risikomanagement KRITIS, Schutzkonzepte KRITIS / Wassersicherstellung. Ihre dortigen Aufgabengebiete sind der Schutz Kritischer Infrastrukturen und dabei insbesondere die Zusammenarbeit zwischen Behörden und Betreibern Kritischer Infrastrukturen im Integrierten Risikomanagement sowie die Sektoren Wasser und Ernährung.

Dr. Ina Wienand ist hauptamtlich im Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) tätig. Dort arbeitet sie als Referentin im

Referat II. 4 Risikomanagement KRITIS, Schutzkonzepte KRITIS / Wassersicherstellung. Ihre Aufgabengebiete sind der Schutz Kritischer Infrastrukturen, hier insbesondere die Sektoren Wasser und Ernährung sowie das Thema Forschung und Geoinformation im Kontext KRITIS.

Lisa Zehner hat Literatur- und Kulturwissenschaften in Siegen studiert. Seit 2017 ist sie im Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) als Sachbearbeiterin für die Bereiche Selbstschutz und Selbsthilfe sowie Risikokommunikation zuständig. Sie entwickelt unter anderem Empfehlungen für die persönliche Notfallvorsorge, zu deren zentralen Bestandteilen auch die Themen Bevorratung und Vorsorge für den Stromausfall gehören.

DANKSAGUNG

Wir bedanken uns bei allen Bürgerinnen und Bürgern, die mit ihren Rezeptideen die Realisierung des Kochbuchs »Kochen ohne Strom« überhaupt erst möglich gemacht haben!

Außerdem bedanken wir uns bei den ehren- und hauptamtlichen Kolleginnen und Kollegen der Gemeinschaftsinitiative des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), der Feuerwehr und des Rettungsdienstes der Stadt Bonn, des Arbeiter-Samariter-Bundes Bonn, des Deutschen Roten Kreuzes Ortsverband Bonn, der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) Bonn, des Malteser Hilfsdienstes Bonn, der Johanniter-Unfall-Hilfe Bonn und des Technischen Hilfswerks Ortsverbände Bonn und Beuel. Sie waren und sind die Ideenquelle, der Rückhalt und die Unterstützung des Projekts.

Ein besonderer Dank gilt Martin Haselbauer, Feuerwehr und Rettungsdienst der Stadt Bonn: Lieber Martin, vielen Dank für die Zeit, die du unser Projekt mitgestaltet, mitgetragen und fortentwickelt hast!

Ausdrücklich möchten wir uns auch bei den nun namentlich genannten Personen bedanken:

Unser Keyvisual mit dem Hamster im Kochoutfit verdanken wir Petra Liemersdorf-Strunk (BBK).

Viele wunderbare Filme zu unserem Projekt haben Stefanie Holzem und Daniel Tuttenuj (beide BBK) gemeinsam mit Peter Winter (DRK Bonn) realisiert.

Viel Arbeit mit der Bewertung der Rezepte hatte unsere Jury: Professor Dr. Lars Gerhold (Freie Universität Berlin), Anja Halveland (Verlagsgruppe Penguin Random House), Christian Löllgen (Malteser Hilfsdienst), Rafael Pranschke (Foodatelier),

Corinna Schirmer M. A. (Deutsches Kochbuchmuseum) und Dr. Tanja Vonseelen (Kontor für Kunst, Text, Produktion). Danke!

Und nicht zuletzt bedanken wir uns auch bei den vielen Menschen, die uns in der langen Zeit von der Idee bis zum fertigen Kochbuch mit Rat und Tat zur Seite gestanden haben und hier nicht alle namentlich aufgeführt sind.

REZEPTREGISTER

Apfelklöße 118
Apfelmüsli nach Goldene-Milch-Art 66
Australian Snowballs 136

BBQ-Bean-Burger 116
Buchweizen-Schoko-Porridge 62
Bulgurlu Çiğ Köfte 98

Candle-Light-Backen 60
Çiğ Köfte 81
Coco-Tuna-Suppe 76
Couscoussalat 84
Couscoussalat mit Kichererbsenstampf 88
Crunchy Südfinale 133

Davids Dosencurry 102

Einfachste Rotkohlsalat der Welt, Der 92
Ensalada Rápida 93
Erbsen-Thunfisch-Quatsch 90

Fabalous Cookie-Dough 123
Fruchtiger Currycouscous mit Erdnüssen 100
Fruchtiges Kokoscurry 106

Gallo Pinto 114
Gazpacho Andaluz 72
Gute-Laune-Croissants 58

Heimische Südsee 79
Hitze des Südens 108

Indischer Spinat 110

Kichererbsen-Tomaten-Bad 96
Kichererbsenbällchen an Tomatendip 99
Kichererbsensalat mit Pesto 87
Krautpfanne mit Süßkartoffel und roten Linsen 112

Lach-Schokolade 126

Mousse au Chocolat 125

Obsttörtchen 132
Ofen-aus-Pflaumenkekse 121

Pellkartoffeln mit Dosenfisch 111
Prepper Taboulé 86

Ratz-Fatz Spaghetti-Linsen-Bolognese mit dreierlei Käse 94
Rosinen-Honig-Couscous mit Kichererbsenmus 70
Rote-Bete-Falafeln 104
Rote-Bete-Quinoa mit Honig und Thymian 82

Sauerkrautsalat Elsass 80
Schoko-Pfirsich-Törtchen 135
Schwabenknäcke 120
Scoutbiss 68
Suppe 78

Turbogulaschsuppe 74

Umm Ali 124
Universalverband 64

Vegane Schokotrüffel 138

Zauberhafte Bohnencreme 128
Zwieback-Bananen-Lasagne 131

STICHWORTREGISTER

Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) 1, 2, 3, 4, 5, 6
Barmer 1
Beleuchtung 1, 2, 3, 4, 5
Brand siehe Feuer
Deutsches Rotes Kreuz (DRK) 1, 2, 3, 4
DLRG 1
Eigenschutz 1
Einkaufen 1, 2, 3, 4, 5, 6
Einmachen 1ff, 2ff
Energie sparen 1, 2, 3
Erste Hilfe 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Ersticken 1, 2, 3
Explosion 1, 2, 3, 4
Extremwetterereignis 1, 2, 3
Feuer, offenes 1ff, 2, 3
Feuerstelle 1, 2
Feuerwehr 1, 2, 3, 4ff, 5, 6
Getränke 1, 2, 3, 4
Grill 1, 2
Haustiere 1, 2, 3
Heizen 1, 2
Impfschutz 1
Insektenstich 1
Johanniter-Unfall-Hilfe 1, 2, 3, 4, 5
Kerzen 1, 2, 3, 4, 5
Kinder 1, 2, 3ff
Kochstellen 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Malteser 1, 2, 3, 4
Mobiltelefon 1, 2, 3
Müllvermeidung 1, 2, 3
Nachbarschaftshilfe 1, 2, 3, 4
Nachhaltigkeit 1, 2, 3ff, 4, 5

Notruf 1, 2, 3, 4, 5
Rauchvergiftung 1, 2
Säuglinge 1, 2ff siehe auch Kinder
Sonnenbrand/-stich 1, 2, 3
Speiseplan 1, 2
Stromversorgung 1, 2, 3, 4ff, 5ff
– Checkliste 1
Technisches Hilfswerk (THW) 1, 2, 3, 4, 5
Tiefkühlware 1, 2, 3
Toilette 1, 2, 3, 4
Unfall/-vermeidung 1, 2, 3, 4ff
Verbrennungen 1, 2, 3, 4, 5
Verderbliche Lebensmittel 1, 2, 3
Verletzungen 1, 2ff, 3, 4 siehe auch Verbrennungen
Vorräte 1, 2, 3, 4, 5ff, 6, 7, 8ff, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15ff
– Liste 1
– Zutaten ersetzen 1
Warn-App NINA 1
Wasser
– abkochen 1
– desinfizieren 1
– Ersatzwasserversorgung 1, 2
– filtern 1
– Mengen 1
– sparen 1, 2
– Vorrat 1
Wasserversorgung 1, 2, 3
Wiederbelebungsmaßnahmen 1, 2

Jetzt anmelden

DATENSCHUTZHINWEIS